

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



“ANJOS ONLINE”
ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A UTILIZAÇÃO DO
FACEBOOK NO PROCESSO DE LUTO PARENTAL

Diana Filipa Reis Perluxo

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2015

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



“ANJOS ONLINE”
ESTUDO QUALITATIVO SOBRE A UTILIZAÇÃO DO
FACEBOOK NO PROCESSO DE LUTO PARENTAL

Diana Filipa Reis Perluxo

Dissertação orientada pela Professora Doutora Rita Francisco

MESTRADO INEGRADO EM PSICOLOGIA

(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/Núcleo de Psicologia Clínica Sistémica)

2015

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar aos meus pais, que sempre me disseram que conseguia quando muitos outros achavam que não e que nunca deixaram de acreditar em mim. Obrigada também pela paciência naqueles dias em que acordava com os pés de fora e que disparava para cima deles, mas que ainda assim tinham um mimo para me dar e que me deixava logo mais tranquila.

Obrigada ao meu irmão e à minha cunhada, que mesmo não estando sempre presentes tinham palavras certas quando falavam comigo e que me deram forças numa fase mais complicada. Obrigada também pela sobrinha maravilhosa que meteram no meu caminho e com quem sinto que posso ser criança novamente.

Um obrigada muito especial à professora Rita Francisco, que sempre esteve presente e que me orientou nas alturas em que via tudo muito escuro e que não sabia o que fazer e sempre com aquele sorriso no rosto que tanta tranquilidade transmite, por vezes nas alturas certas.

Obrigada também a todas as mães que generosamente disponibilizaram o seu tempo e me deram a conhecer os seus filhos. Fizeram-me ganhar uma nova perspetiva de ver e viver a vida.

Obrigada aos meus colegas de casa Rute, Nance, Catarina, João e Kateryna que ao longo deste ano me ouviram, me compreenderam, me fizeram rir nos momentos em que não acreditava, que me deram momentos de diversão quando estava mais cansada e acima de tudo por serem as pessoas maravilhosas que são e uns amigos que ficam para a vida.

Obrigada a todos os outros amigos que não vivem comigo, aos que apareceram ao longo do ano e aos que já existiam, que me apoiaram num ano de mudanças a todos os níveis e que sempre me estenderam a mão para não me sentir perdida e fizeram deste ano um ano maravilhoso.

Por fim, obrigada ao meu anjo da guarda, que sem lhe conhecer o rosto, sem saber se ele existe mesmo, faz com que a vida me traga as coisas mais maravilhosas, muitas vezes nos momentos certos e que também me traz por vezes algumas mais difíceis, mas com as quais consigo sempre tirar uma lição para a vida.

RESUMO

A presente investigação pretende explorar as implicações que o *Facebook* pode ter no luto parental, mais concretamente em mães que perderam os seus filhos, visto que cada vez mais o *Facebook* é utilizado por estas para a expressão de sentimentos, para receberem apoio ou simplesmente para homenagearem e recordarem os seus filhos que já não se encontram presentes fisicamente. Tratando-se de um estudo exploratório qualitativo, realizaram-se entrevistas a 11 participantes (sexo feminino, $M = 54.72$ anos de idade, $DP = 6.01$) que tinham perdido os filhos há mais de 2 e menos de 10 anos, em acidentes ou por doença prolongada. As entrevistas foram analisadas segundo o procedimento de Análise Temática, com auxílio do programa NVIVO. As funções identificadas para a utilização do *Facebook* foram *receber apoio* (25.41%), *identificação com outras mães* (24.1%), *recordar o filho* (16.94%), *aceder a informações do filho* (13.11%), *homenagear* (12.48%) e *expressar sentimentos* (7.96%). Verificou-se que mães com um luto mais recente têm perceções mais positivas sobre a utilização do *Facebook* em comparação com mães com um luto mais prolongado. A utilização do *Facebook* pode ter um papel importante numa fase inicial do luto devido às suas funções de utilização, dependendo do tipo de morte e do tempo de luto. Discutem-se algumas implicações práticas e para investigações futuras.

Palavras-chave: morte, luto parental, *Facebook*, luto virtual.

ABSTRACT

This research aims to explore the implications that *Facebook* may have on parental grief, specifically among mothers who lost their children, as nowadays *Facebook* is frequently used by them for the expression of feelings, for support or just to pay tribute and remember their children who are no longer physically present. Participated in this qualitative and exploratory study 11 participants (female, $M = 54.72$ years old, $SD = 6.01$) who had lost their children more 2 and less than 10 years in accidents or prolonged illness. The participants were interviewed and transcriptions were then analyzed according to Thematic Analysis procedure, using the software NVivo. The functions identified for the use of *Facebook* were *receiving support* (25.41%), *identification with other mothers* (24.1%), *remember the child* (16.94%), *accessing child's information* (11.13%), *honor* (12.48%) and *expression of feelings* (7.96%). Mothers with a more recent mourning have more positive perceptions about the use of *Facebook* compared with mothers with longer bereavement. The use of *Facebook* may have an important role at an early stage of the mourning due to their utilization' functions, depending on the type of death and the time mourning. Lastly we discuss some implications for practice and future research.

Keywords: death, parental grief, Facebook, virtual mourning.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
Mediadores do Luto.....	3
Funcionamento Familiar Antes e Após a Perda	4
Processo de Luto	5
Luto Parental	11
Rituais.....	13
Ciberespaço e Morte.....	14
Facebook	16
II – METODOLOGIA	17
Desenho da Investigação	18
Questão inicial	18
Mapa Conceptual	18
Objetivos.....	19
Caracterização da Amostra	19
Instrumentos	20
Questionário Sociodemográfico.....	20
Genograma	20
Guião da Entrevista Semiestruturada	20
Procedimento	21
Seleção da amostra e recolha de dados	21
Análise dos dados	21
III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
CONCLUSÃO	
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS	
APÊNDICES	
Apêndice A – Questionário Sociodemográfico	
Apêndice B – Guião da Entrevista Semiestruturada	
Apêndice C – Carta para as Instituições	

Apêndice D – Consentimento Informado

Apêndice E – Sistema Hierárquico de categorias

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.

Mapa Conceptual

Figura 2.

Árvore da categoria *morte*

Figura 3.

Árvore da categoria *Facebook*

Figura 4.

Funções referidas da utilização do *Facebook*

Figura 5.

Percepção das participantes quanto à utilização do *Facebook*

INTRODUÇÃO

A perda trata-se de um evento que ocorre ao longo de toda a vida, mas raramente gostamos de pensar sobre ela. O decurso da vida é constituído por ganhos e perdas tangíveis ou intangíveis, que nos obrigam a realizar um processo de luto, consoante o valor atribuído a cada perda, pois apesar de serem comuns a todos os humanos o significado que cada um atribui é diferente (Barbosa, 2010; Presa, 2014). Quando entramos num processo de luto, há um conjunto de reações que são ativadas a nível afetivo, cognitivo e comportamental (Barbosa, 2010). No caso de uma perda permanente como a morte de um elemento da família, podem ocorrer alterações em várias dimensões familiares, não existindo apenas a ausência do elemento que partiu, mas também um conjunto de outras perdas secundárias, consequentes da perda principal (Barbosa, 2010; Parkes, 1966).

Este processo de luto depende de diversas circunstâncias e tem as suas particularidades, no entanto, o mundo virtual tem sido cada vez mais um local e meio de manifestação do nosso luto através das redes sociais, como uma forma de nos mantermos em contacto com os outros (Barbosa, 2010; Gurgel, Kovacs, Mochel, Nakasu, & Portugal, 2011).

A presente dissertação de mestrado tem como principal objetivo conhecer as implicações que o *Facebook* pode ter em mães enlutadas, pois para além de a morte de um filho ser considerado o evento mais traumático de vida tem-se verificado um aumento da utilização desta rede social em casos de perda (McEwen & Scheaffer, 2013). Pretende-se então analisar, junto de mães em luto, as perceções associadas à utilização e funções do *Facebook* após a perda de um filho. Ou seja, pretende-se explorar o que motiva as mães a expressar cada vez mais os seus sentimentos e emoções e a forma como percecionam o apoio recebido, de acordo com o tempo de luto e com o tipo de morte. A elaboração deste estudo pretende contribuir para um maior aprofundamento de conhecimentos nesta área, partindo de uma análise exploratória qualitativa.

A organização desta dissertação é composta por diversos capítulos, inicialmente com o Enquadramento Teórico, onde é apresentada a revisão de literatura sobre a morte, o processo de luto, o luto parental e outros derivados, assim como informações sobre o

Facebook e o luto virtual. Posteriormente apresenta-se a Metodologia, onde se aborda todo o processo metodológico da investigação. Por último, encontra-se a Apresentação e Discussão dos resultados, onde são apresentados os principais resultados extraídos da Análise Temática de acordo com os objetivos, e a Conclusão constituída pelos principais resultados da investigação, limitações da investigação e propostas para estudos futuros nesta área.

I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Uma das condições de perda tangente na nossa vida e das quais não podemos sair imunes é a morte, que se trata de uma condição de perda permanente de um ente querido sem que exista uma possibilidade de retorno daquela pessoa para junto de nós. Apesar de ser uma das grandes certezas que podemos ter na vida, a morte pode ter significados diferentes consoante as influências diretas ou não das variações culturais, no que toca a componentes religiosas, económicas e culturais de cada sociedade e que modelam os padrões comportamentais, formas de sentir e pensar – mais concretamente a forma de luto –, que devem ser tidas em conta quando este tema é abordado (Bowlby, 2004; Gurgel, et al., 2011; McGoldrick, 1995, cit. por Brandão, 2009).

Consoante estas diferenças culturais na forma como encaramos a morte, podemos dizer que a cultura ocidental faz uma grande resistência a este tema e a tudo o que nele está envolvido, muito devido ao medo existente à sua volta e ao desconhecimento. Olhando de uma forma geral sobre a nossa sociedade, somos seres com uma maior preparação para a vida e virados para o capitalismo e produtividade, e conseguimos pensar na morte como isso mesmo, uma forma de ganhar lucros financeiros com a ritualização da morte (Bittencourt, Quintana, & Velho, 2011; Brandão, 2009; Kovács, 1992).

Mediadores do luto

A forma como vivenciamos o processo de luto varia de pessoa para pessoa de acordo com um conjunto de fatores que vão ser determinantes para a elaboração do mesmo e que vão influenciar o processo de luto em si, na sua intensidade e duração. Estes fatores estão relacionados com a relação existente com o falecido e a proximidade que existia, assim como a natureza do vínculo, os fatores circunstanciais da morte, variáveis da personalidade, variáveis sociais e eventuais fatores de stress concomitantes (Barbosa, 2014; Worden, 2003).

Por exemplo, em mortes por suicídio podem existir sentimentos de culpa e vergonha que se tornam mais exuberantes do que em mortes que sejam consideradas mais “normais”, originando grandes crises por ser um luto muito complicado para os familiares (Barbosa, 2014; Worden, 2003). Nas mortes inesperadas pode existir um sentimento de irrealidade em relação à perda, com a presença de pesadelos e imagens intrusivas, assim como a presença de culpa e a sensação de que muitas coisas ficaram

por dizer. Estas podem causar desorganizações no sistema familiar e o sentimento de choque pode causar rigidez no mesmo (Delalibera, 2014; Worden, 2003). No caso de doenças prolongadas, quando existe o conhecimento de que a morte pode acontecer a qualquer momento, existe um tempo de preparação para a morte, podendo este ser um fator facilitador. A causa da morte pode, assim, ter diferentes impactos na forma como os indivíduos vivenciam o luto (Schaefer & Moss, 2001).

Podemos dizer que o tipo de morte vai influenciar o processo de luto e a reestruturação familiar, e que cada indivíduo vivencia o seu luto de acordo com as suas características e com características associadas à morte e ao próprio falecido.

Funcionamento familiar antes e após a perda

Sabemos que a família é um sistema dinâmico composto por interações entre os indivíduos que a constituem numa perspetiva intergeracional, que determina uma estrutura familiar única, regida por regras e padrões comportamentais responsáveis pelo padrão familiar (Alarcão, 2000; Brandão, 2009; Delalibera, 2014; Relvas, 1996). Neste sentido, a família funciona como um sistema, devido à relação existente entre os seus elementos, onde o comportamento de um indivíduo tem influência no comportamento de todos os outros elementos do sistema familiar num movimento de circularidade e causalidade, existindo ainda subsistemas delimitados por fronteiras (Delalibera 2014; Relvas, 1996; Shapiro, 2001; Worden, 2003).

Desta forma, um acontecimento stressante pode provocar reações distintas nos seus elementos, podendo originar disfunções e desequilíbrios familiares, como acontece com a perda de um ente querido, podendo existir dificuldades relacionais e negligência nas funções que os elementos desempenhavam até então (Delalibera, 2014; Silva, 2009; Shapiro, 2001).

Em situações de perda são necessárias várias reorganizações que possibilitem um equilíbrio de forma a garantir uma continuidade do funcionamento familiar, isto porque, em muito casos, evidenciam-se alterações nos padrões de comunicação e várias interrupções de eventos de vida, como por exemplo não festejar épocas festivas, existindo a adoção de estratégias mais rígidas (Brandão, 2009; Delalibera, 2014; Shapiro, 2001). Imber-Black (1998) defende que existem duas tendências de padrões

familiares que se evidenciam após a perda. O primeiro é a proibição de falar sobre a perda para evitar lidar com o sofrimento, quase como se fosse uma negação em que existem picos de ansiedade, por exemplo em épocas festivas. O segundo trata-se de uma rigidez, abordada anteriormente, com o término permanente de comemorações, existindo um sofrimento permanente que promove o isolamento, impossibilitando possíveis formas de apoio emocional que poderiam ocorrer nesses momentos.

Para além de existirem diferentes formas de reagir à perda dentro do sistema familiar, a história familiar passada quanto à forma como lidam com eventos stressantes e com a morte e como as ultrapassam, também é precisa ter em conta para se conseguir compreender o funcionamento familiar no momento da perda e na forma como lidarão com estes acontecimentos no futuro (Arnold & Gemma, 2008; Brandão, 2009; Brown, 1995; Presa, 2014). Ou seja, os eventos stressantes e os padrões de comunicação intergeracionais (no caso de serem inflexíveis e rígidos ao longo das gerações), vão influenciar as relações presentes e a forma como os elementos do sistema familiar atual lidam com estes acontecimentos (Shapiro, 2001).

A forma como as famílias lidam com a perda depende muito também dos valores e crenças, da causa da morte, da origem da doença, do papel desempenhado pelo indivíduo no sistema familiar, do próprio padrão de funcionamento familiar anteriormente à perda, entre outros. Quanto mais importante era o papel do falecido no sistema familiar e no seu funcionamento, mais desequilíbrios podem existir e estes fatores podem agravar ou não o processo de luto (Delalibera, 2014; Worden, 2003). Por exemplo, as mortes por suicídio ou homicídio podem estar carregadas de vergonha ou culpa (que também podem estar presentes numa morte considerada normal, mas não se evidenciam tanto), sendo difícil para estas famílias abordar o assunto, podendo existir uma luta interna para tentar perdoar o filho ou o agressor, dificultando mais ainda o processo de luto (Arnold & Gemma, 2008; Worden, 2003).

Processo de Luto

Sendo a morte algo tão previsível e natural, não significa que enquanto seres constituídos por uma estrutura interpessoal continuemos impávidos e serenos, pois com a morte e a importância atribuída ao ente querido podem ocorrer um conjunto de alterações no funcionamento de vários sistemas, a nível relacional, de vinculação, na

nossa identidade e no espaço social onde estamos inseridos, sendo um estado de privação permanente (Shapiro, 2001).

A nossa estrutura psíquica é construída pelos padrões de relacionamento e pelas representações que vamos construindo ao longo da vida, sendo este um fator determinante para a construção do nosso self através das relações estabelecidas na infância e de todas as outras relações que vão surgindo durante o percurso de vida. Assim, o nosso controlo emocional e a regulação socioemocional estão inteiramente relacionados com os nossos padrões de interação (Shapiro, 2001). Com a morte de um ente querido ou de um familiar, podem surgir desequilíbrios e perdas a nível do nosso self e de controlo emocional por se tratar de um evento de vida stressante, existindo a necessidade de reorganizações múltiplas, tanto a nível pessoal como interpessoal, sendo necessário que o enlutado tenha um papel ativo nas tarefas de luto, que são descritas à frente (Riley, Lamontagne, Hepworth, & Murphy, 2007; Shapiro, 2001).

Perante uma situação de perda evidenciam-se um misto de sentimentos, por outras palavras uma experiência afetiva, como a saudade e a tristeza, existindo um interregno nas estratégias pessoais de afeto, regulação, definição do eu e dos papéis sociais, que necessitam de ser redefinidos de forma a estabelecer um novo equilíbrio e estabilidade (Barbosa, 2014; Gurgel et al., 2011; Shapiro, 2001; Worden, 2003). Esta tristeza provocada pela perda, que não tem de estar necessariamente associada ao choro, é inevitável e profundamente intensa e dolorosa, surgindo uma condição de luto para quem perde o ente querido e as consequentes respostas emocionais, ou seja, a forma como respondemos à perda (Atting, 2008; Parkes et al., 1997, cit. por Davis, 2004).

Após a morte e os sentimentos iniciais de choque e de irreabilidade, é necessário lidar com o que aconteceu dando um novo significado à vida e redimensionando a mesma com a ausência do falecido. No entanto, as reações variam consoante um conjunto de fatores circunstanciais, pessoais e relacionais, como as causas de morte, a proximidade com o falecido, tipo de relação que era estabelecida, entre outros. Posto isto, são vários os níveis que sofrem um impacto com o processo de luto, como físico, emocional, social e comportamental (Atting, 2008).

Neste sentido, numa situação de perda é normal que existam alterações a nível da nossa identidade pessoal e da nossa integridade, pois as nossas crenças e ideais são abalados, existindo até questionamentos frequentes acerca da mesma, mas que no fundo

são importantes para ajudar a elaborar com o tempo o nosso processo de luto (Atting, 2008). Podemos verificar que o luto acaba por ser um processo de reaprendizagem com o mundo e em que temos de redefinir a nossa vida em várias vertentes, até mesmo no que toca à relação que se tinha com o falecido (Atting, 2008). Diversos autores, de diversas correntes teóricas, têm contribuído com as suas investigações sobre o impacto da morte, o luto e formas de intervenção no mesmo (e.g., Davis, 2004; Shapiro, 2001).

Freud na sua obra “Luto e Melancolia” (1915, cit. por Shapiro, 2001), focou-se especialmente na tristeza advinda da perda, como sendo um aspeto que influencia o nosso controlo emocional surgindo desorganizações psíquicas. A forma como nos voltamos a reorganizar vai influenciar a duração e intensidade do luto. O controlo emocional está associado à construção do nosso self, assim como às representações internas e às relações com as figuras de vinculação. Posto isto, as relações estabelecidas na nossa infância vão ter um contributo importantíssimo para a construção do nosso self e por consequência na forma como analisamos, investimos e compreendemos as relações futuras. Neste sentido, quando acontece um episódio de morte é necessário existir uma reorganização interna do objeto, pois a relação não será mais a mesma.

Bowlby (2004) também se interessou por este tema, mais especificamente na perda em crianças e adultos em ligação com a teoria da vinculação, onde abordou as reações emocionais e afetivas à perda. Desenvolveu um modelo de fases do processo de luto, de acordo com as reações que se vivenciam numa perda, sendo muito semelhante ao trabalho desenvolvido por Parkes (1970). Pode dizer-se assim que existem quatro fases: *fase do choque e da dormência*, podendo existir manifestações de raiva e desespero e a sensação de que o indivíduo está alheio a tudo o que se está a passar em seu redor; *fase do desejo e da busca da figura perdida*, em que os enlutados anseiam que a perda tenha retorno. Trata-se de ilusões de que o falecido voltou, surgindo posteriormente a frustração e raiva que pode ser direcionada para os indivíduos mais próximos; *fase da desorganização e desespero*, em que o enlutado tem dificuldade em agir no seu meio, existindo comportamentos contraditórios. Nesta fase, apesar do enlutado se desfazer de alguns pertences do falecido, alguns objetos que sejam preservados podem dar a sensação de que o falecido continua presente; e por fim a *fase do comportamento reorganizador* em que se tenta dar algum significado à vida, existindo já uma aceitação da perda.

Parkes (1970) teve um papel muito importante ao abordar o luto, pois direcionou o tema para a abordagem clínica, referindo que podem surgir diversas doenças mentais, físicas, afetivas e até lutos patológicos. Contudo, defende que deveria existir uma quebra nos laços emocionais com o falecido, existindo uma aceitação da perda e da separação. São muitos os teóricos que afirmam que começa a existir um sentimento de aceitação por parte dos enlutados a partir dos 6/12 meses e que nesta altura se torna possível começar o investimento em atividades significativas para estes (Bonanno & Kaltman 2001).

Quando passamos por uma situação de luto existe um conjunto de características que são comuns surgirem, como a tristeza, algumas somatizações relacionadas com o stress, uma preocupação em proteger a imagem do ente querido falecido, a presença de algum sentimento de culpa e autocensura por algo que poderia ter sido feito, bem como algumas reações hostis, ansiedade, fadiga, desamparo, choque, entre outros (Worden, 2003). A sensação de solidão também pode estar presente e, mesmo que exista apoio social, a solidão emocional pode continuar presente, de acordo com a relação que era estabelecida com o falecido. Todos estes aspetos vão influenciar o processo de luto. Apesar de serem normais, contudo, a presença prolongada de várias destas características podem ser um reflexo de um possível processo de luto mais complicado que pode surgir futuramente (Worden, 2003).

Relativamente a sensações físicas podem estar presentes vazios no estômago, apertos na garganta e peito, hipersensibilidade ao som, sensação de despersonalização, sensação de falta de ar e fraqueza nos músculos, boca seca e falta de energia (Worden, 2003). Para além destes, também existem fatores relacionados com as cognições como a descrença, a dificuldade de aceitar o sucedido, principalmente quando se trata de uma morte repentina, um estado confusional, a presença de pensamentos excessivos sobre o falecido e intrusão de imagens e pensamentos relacionados com a morte, a sensação de que o falecido continua presente de alguma forma (se bem que esta tende a durar menos tempo) e ainda alucinações auditivas e visuais (Worden, 2003).

Relativamente a comportamentos, evidenciam-se alterações nos padrões de sono, sendo necessários em vários casos uma ajuda medicamentosa, contudo estes deveriam começar a atenuar a partir dos seis meses. Se tal não acontecer podemos estar perante um quadro depressivo. Pode também existir um retraimento social, períodos frequentes de distração, sonhos que envolvam o falecido, evitamento de espaços físicos

ou em contacto com objetos que façam ter a lembrança recorrente do falecido ou sentimentos associados à perda. Por vezes está presente também a necessidade de chamar e procurar pelo falecido, os suspiros, o choro frequente e por outro lado a necessidade de cuidar dos pertences do falecido ou visitar locais que façam lembrar o mesmo, de forma a não perderem as suas memórias (Worden, 2003).

Apesar de existirem diferentes perspetivas teóricas no que toca a fases ou estádios do processo de luto, na prática clínica dá-se mais importância às tarefas utilizadas, que potenciam o crescimento dos enlutados através do confronto com a perda e a autorreflexão, pois envolvem um papel mais ativo por parte dos mesmos, ao contrário das fases de luto que lhes atribuem uma certa passividade e impotência, sendo estas tarefas mais favoráveis para a atribuição de significado a todo o processo (Schaefer & Moss, 2001; Worden, 2003). As quatro tarefas que se apresentam de seguida, para além de poderem ser aplicadas a nível individual, também podem ser aplicadas ao sistema familiar, permitindo o crescimento e desenvolvimento pessoal no luto, assim como a experiência que deve ser vivenciada pela família de forma a conseguirem manter-se com um sistema equilibrado relativamente ao seu funcionamento:

1. Aceitação da realidade da perda/reconhecimento familiar comum na realidade da morte. Numa fase inicial existe a negação e a presença de ilusões, no entanto, é importante que o indivíduo ou sistema familiar enfrente a realidade de que o ente querido faleceu e da inexistência de retorno. Poderão ocorrer nesta fase mudanças drásticas como a necessidade de cuidar dos pertences dos falecidos ou de desfazer-se rapidamente de tudo, de forma a não ter de lidar com a realidade, sendo esta uma forma de negação. A espiritualidade também pode ser encarada como uma forma de negação, na medida em que continua presente a ideia de reencontro com o falecido. Os rituais tradicionais e fúnebres ajudam no processo de aceitação (Delalibera, 2014; Worden, 2003).

2. Trabalhar com a dor do luto/experiência partilhada na família da dor do luto. É importante que os enlutados lidem com a dor que se encontra presente, podendo esta manifestar-se através de sintomas físicos ou comportamentos desajustados, sendo este um aspeto determinante para que se consiga organizar esta dor. Todavia, a própria sociedade acaba por dificultar a manifestação desta dor devido ao desconforto em relação ao tema. No entanto é fundamental que exista algum tipo de

comunicação e de expressão emocional dentro do próprio sistema familiar. Quando tal não é possível, muitos indivíduos tentam encontrar soluções mudando de zona geográfica (Delalibera, 2014; Worden, 2003).

3. Ajustar o ambiente à ausência do falecido/reorganização do sistema familiar. Após a morte de um ente querido existe um inúmero conjunto de fatores que devem ser reconsiderados e reorganizados de forma a lidar com a ausência do mesmo. Neste sentido, deve haver uma reorganização no sistema familiar, nomeadamente em três áreas: 1) ajustes externos, já que a morte afeta as funções do dia-a-dia, 2) ajustes internos, pois o sentido do eu e a autoeficácia podem ficar afetados, 3) ajustes espirituais, já que a morte afeta crenças, valores e suposições sobre o mundo (Delalibera, 2014; Worden, 2003).

4. Retirada da energia emocional e reinvestimento em outro relacionamento/ redireccionamento das relações e objetivos da família. Nesta fase é importante encontrar formas de preservar a memória dos falecidos de forma a mantê-los connosco, mas continuando com as nossas vidas. Por exemplo, no caso de pais que perdem filhos, existe uma necessidade fulcral de falar sobre eles, de continuar a pensar e a sonhar com eles, sendo esta uma nova forma de continuar a integrá-los, mas num sentido mais emocional. No sistema familiar é importante que este seja aberto, integrando o significado da perda e todas as mudanças, respeitando os tempos de reação de cada indivíduo, existindo um equilíbrio no funcionamento do sistema e nas memórias e recordações com o falecido (Delalibera, 2014; Klass, 1999; Worden, 2003).

Posteriormente, Worden (2003), considerou que o seu modelo deveria sofrer umas alterações devido às mudanças que ocorrem depois da perda de um filho e centrou-se no papel dos terapeutas para ajudar os pais a ultrapassarem esta perda, de forma a conseguirem um maior equilíbrio emocional, surgindo novos conhecimentos fundamentais para o trabalho com pais em luto (Davies, 2004).

Desta forma, é notório que os estudos sobre o luto parental têm sofrido alterações ao longo dos tempos, sendo visível que perspetivas mais atuais consideram a importância de existir uma ligação com o falecido, ao contrário de investigações mais antigas que defendem que deve existir um corte nos laços que existiam em vida (Davies, 2004).

Luto parental

Apesar de o mais expectável e normativo ser a morte dos pais ocorrer mais cedo do que a morte dos filhos, em muitos casos acontece o oposto. A morte de um filho é um acontecimento contra natura e um dos eventos mais traumáticos de vida, deixando marcas que são visíveis por muito que os anos passem, provocando alterações a nível individual, mas também social (Alarcão, Carvalho, & Pelloso, 2008; Bittencourt et al., 2011; Brandão, 2009; Davies, 2004; Presa 2014; Worden, 2003).

Neste sentido, existe uma perda de expectativas em relação ao futuro que tinham delineado, assim como uma perda da sua identidade, dos papéis e funções de pais (Presa, 2014). Surge frequentemente por parte dos pais um sentido de incumprimento do seu papel enquanto responsáveis pela saúde e segurança dos seus filhos, sendo por isso uma ameaça ao seu valor enquanto pais e até mesmo quanto ao sentido da vida. Estes sentimentos surgem por não conseguirem ter controlo sobre o que causou a morte do filho ou por não o terem protegido de alguma forma, sendo a culpa um dos sentimentos mais presentes nos pais. Esta culpa, de vários tipos, pode estar associada à cultura (olhar da cultura sobre o papel dos pais), à causa da morte (sentimento de negligência), ser uma culpa moral (associada a infração ou experiência que tenha vivido), ou ainda de sobrevivência (em caso de acidentes quando os filhos morrem e os pais não) (Bittencourt et al., 2011; Brandão, 2009; Presa, 2014; Worden, 2003).

Qualquer tipo de morte pode alterar todo o sistema familiar onde o falecido estava envolvido, no entanto, a morte de um filho provoca alterações muito significativas na estrutura e organização familiar, sendo necessárias modificações para se construir uma nova realidade. A idade do filho aquando da morte também pode provocar várias formas de lidar com a situação, apesar de em todas elas estar sempre presente um sofrimento profundo, mais precisamente uma dor parental (Arnold & Gemma, 2008; Brandão, 2009). Para pais que perdem filhos existem muitas ambivalências, no sentido em que sabem que o filho partiu, mas em muitos casos mantêm os seus pertences tal e qual como foram deixados por eles (Worden, 2003).

Dentro do casal existem formas diferentes de lidar com o luto, apesar de ambos sofrerem com a perda, mas como seres individualizados têm estratégias de coping diferentes, assim como as fases de luto por que passam. Tal depende muito da relação que tinham com a criança, sendo que as próprias diferenças de género provocam essas

diferenças, o que pode trazer constrangimentos para o subsistema conjugal e para todo o sistema familiar (Schwab, 1996; Worden, 2003). Relativamente às diferenças de gênero, a mãe é provavelmente a pessoa que se sente mais culpada com a perda do filho, pelo sentimento de não ter conseguido fazer nada para contornar a situação, ao passo que o pai sente uma maior necessidade de controlar as suas emoções, muito associado ao papel que o homem tem perante a nossa sociedade (Brandão, 2009; Schwab, 1996)

Este tipo de perda é inaceitável e quando a morte acontece de uma forma inesperada, o sentido de perda materno agrava-se, levando à não-aceitação, desorganização e impotência da mãe, surgindo sentimentos de incompreensão, injustiça e revolta que são inerentes ao processo de luto (Alarcão et al., 2008; Arnold & Gemma, 2008; Brandão, 2009; Kóvacs, 1992).

A nossa sociedade pensa que estes pais não querem falar sobre a perda, no entanto passa-se precisamente o oposto, já que em muitos casos são as famílias e os amigos que têm dificuldade em lidar com os pais em luto, não sabendo como lidar com os sentimentos de quem passa por essa perda. Todavia, a rede social de apoio é muito importante, pois permite que haja uma expressão de sentimentos que fazem pensar sobre a perda e desta forma estão a elaborá-la, existindo um fortalecimento e sendo uma forma de gratificação (Arnold & Gemma, 2008; Oliveira & Lopes, 2008; Worden, 2003). Em casos onde a sociedade e a própria família se privam de falar sobre a criança falecida, pode existir a sensação para estes pais de que ela está a ser esquecida ou de que a criança nunca existiu. Contudo, a dor, as emoções e sensações relativamente à perda persistem por muito tempo na vida destes pais, assim como as memórias e lembranças destes filhos que acabam por contribuir para o bem-estar dos pais, sendo importante por isso a partilha sobre as mesmas (Arnold & Gemma, 2008).

Desta forma, os pais criam um conjunto de estratégias, recorrendo a imagens, rituais e através dos sentidos da visão e do olfato, para sentirem que o vínculo com os filhos continua presente (Arnold & Gemma, 2008). Nestes casos uma forma de ajudar estes pais a lidar com a morte e o luto pode ser feito através de livros, poemas e filmes para explorar os relacionamentos com os familiares e o tema da morte, facilitar a comunicação na família, evocando sentimentos e memórias e incentivando o diálogo e a troca sobre assuntos muitas vezes proibidos na família (Davies, 2004; Delalibera, 2014).

Apesar do filho não estar presente fisicamente, os pais não perdem o sentimento da parentalidade. Posto isto, muitos pais querem preservar a memória dos filhos e falar sobre eles, para que não sejam esquecidos e de forma a conseguirem expressar os seus sentimentos, através da participação em estudos e investigações e ajudando outros pais a lidarem com a dor desta perda. Com esta forma de elaboração do luto, continua a estar presente uma ligação com o filho falecido (Arnold & Gemma, 2008).

Sumariamente, as estratégias de coping dependem de recursos pessoais, como a maturidade, as experiências prévias e a espiritualidade/religião, e dos recursos ambientais, relacionados com a rede social de apoio, precisamente com o suporte social e o funcionamento familiar positivo. Ambos os recursos são favoráveis para o crescimento pessoal, para a adaptação à perda e para a forma como se lida com a dor (Schaefer & Moos, 2001).

Rituais

A sociedade tem vindo a mudar a forma como manifesta o seu luto tornando estes aspetos cada vez mais públicos. Cada cultura tem a sua tradição em relação à morte e estas tradições são importantes para ajudar a lidar com a perda e para a expressão de sentimentos e muitas vezes estão relacionados com crenças ou aspetos religiosos (Brandão, 2009; Delalibera 2014).

Na nossa cultura os enlutados não têm muitas oportunidades de manifestar a sua dor, existindo apenas um conjunto de rituais que ajudam no processo de luto (e.g., visitas aos cemitérios, cerimónias fúnebres e outros), que ajudam a atribuir um valor simbólico à perda, permitindo a despedida do falecido e a elaboração do processo de luto (Bousso, Ramos, Frizzo, & Santos, 2012; Gurgel, et al., 2011). Os rituais religiosos são os que se têm uma maior visibilidade com símbolos e práticas religiosas, contudo, após a morte muitos enlutados deixam de acreditar nas crenças que tinham anteriormente e encontram novas formas de fazer o luto, sem ter necessariamente que ver com aspetos religiosos (Pantti & Sumiala, 2009).

Tem-se verificado uma alteração nos rituais tradicionais para rituais que envolvem a utilização do mundo virtual, mais concretamente as redes sociais, através da publicação de imagens e vídeos, textos que recordam o falecido e o momento da perda,

entre outros e que ajudam à expressão de sentimentos e contribuem para a percepção de apoio social, recebido pelos outros utilizadores (Arnold & Gemma, 2008; Atting, 2004; Bousso et al., 2012; Mueller, 2014).

Ciberespaço e Morte

O ciberespaço pode ser definido como um local virtual onde se partilha um conjunto de informações que circulam em rede, sendo uma nova dimensão da sociedade, caracterizado também por uma cultura específica, designada de cibercultura (Gurgel et al., 2011)

Tem-se verificado gradualmente que o mundo virtual tem um papel cada vez mais importante nas nossas vidas e no nosso quotidiano em paralelo com o mundo real, e um exemplo ilustrativo disso é o aumento das manifestações sobre a morte que ganham uma nova forma através das mesmas (Mueller, 2014). Com a presença sentida por parte do mundo virtual nas nossas vidas, podemos referir que a cultura ocidental da morte está a mudar, podendo este ser encarado como um aspeto positivo para uns e negativo para outros, quando abordamos o tema da morte e as novas formas de manifestação que começam a surgir neste sentido. De facto, têm surgido novas formas dos familiares manifestarem o seu luto e de recordarem os entes queridos falecidos, através da expressão de sentimentos. Para além disto, as redes sociais acabam por ser uma forma de receber apoio social, sem se sentirem marginalizados por parte dos outros que têm dificuldade em abordar este assunto ou muitas vezes não sabem como fazê-lo (Bousso et al., 2012; Degroot & Carmack, 2013; Gurgel et al., 2011).

Em redes sociais onde a conta do falecido continua ativa após o falecimento, as manifestações existentes podem ser encaradas como uma forma de perpetuar e manter vivo o falecido, no entanto, esta permite a manifestação de sentimentos ainda com a presença de um discurso direto, como se o falecido estivesse vivo (Mueller, 2014). Assim, há quem atribua aspetos positivos à utilização das redes sociais em assuntos relacionados com a morte e com a permanência ativa de contas de pessoas que já não se encontram presentes no mundo físico, mas também há quem considere que existe um conjunto de aspetos negativos que podem dificultar o processo de luto.

No que se refere aos aspetos negativos, há autores que defendem que a presença dos falecidos nas redes sociais pode causar mau estar nos familiares, devido a partilhas que possam ser feitas por outros utilizadores (e.g., partilha de segredos que o falecido não gostava que fossem revelados, a vandalização da memória dos falecidos, entre outros) (Mueller, 2014; Gurgel, et al., 2011). Quando o utilizador se encontra vivo pode gerir as informações que quer ver partilhadas na sua conta, mas nos casos de morte do utilizador a sua identidade pode ser modificada pelas partilhas realizadas pelos outros utilizadores (McEwen & Scheaffer, 2013). Há quem defenda também que a utilização das redes sociais na morte pode trazer problemas morais, no sentido em que não existe um discernimento claro da morte física e pode existir o desrespeito pelos falecidos. Além disso, também pode ser um fator que dificulta o processo de luto, podendo estar relacionado com questões de saúde mental, permitindo manter a noção por parte de muitos enlutados que o falecido continua vivo de alguma forma (Gurgel, et al., 2011).

Relativamente a aspetos positivos da utilização das redes sociais, alguns autores defendem que estas podem ajudar na elaboração do processo de luto, através da exposição de mensagens ao falecido, por existir uma aproximação e comunicação com quem se encontra longe e por ser um local, caso o falecido tenha uma conta que permaneça ativa, onde se pode encontrar informação sobre o mesmo, permitindo que os utilizadores guardem boas recordações e que se apercebam de que aquela pessoa era muito admirada pelos seus amigos, para além da possibilidade de o enlutado receber apoio da rede social (McEwen & Scheaffer, 2013; Mueller, 2014). De facto, as redes sociais fazem com que os enlutados se sintam menos desamparados e que tenham uma noção de que recebem mais apoio da comunidade virtual, através das partilhas que realizam, já que escrever é visto como um processo terapêutico que ajuda na reorganização dos sentimentos. Todavia, com o passar do tempo estas manifestações através das redes sociais tornam-se menos frequentes e com menor carga emocional (Bousso et al., 2012; Degroot & Carmack, 2013).

Como é possível observar, o mundo virtual acaba por ter um papel social importante relativamente à morte, existindo também um conjunto de inúmeros rituais que podem ser praticados à distância a partir do computador (Gurgel et al., 2011).

Facebook

O *Facebook* trata-se de uma ferramenta de autoapresentação e é uma das redes sociais mais utilizadas atualmente, mesmo quando falamos em morte. A sua principal funcionalidade é estabelecer contato com outros utilizadores, mesmo aqueles que se encontram mais distantes, e ainda aceder a várias informações, entre outros. Para além destas funcionalidades ainda é reconhecida como uma forma de apoio emocional, de manifestações de sentimentos, de discussão de ideias e de temas de interesse (Bousso et al., 2012; Joinson, 2008). A utilização do *Facebook* por parte de cada usuário pode variar consoante a idade, o género, o estatuto e os grupos demográficos, existindo ainda quem o utiliza como uma forma de fazer novos contatos e outros como uma forma de manter os contactos existentes (Joinson, 2008).

Considerando as situações de luto, com esta rede social existe a possibilidade de receber apoio através da interação com outros usuários, permitindo recordar o falecido sem o sentimento definitivo de finitude da vida, não sendo necessário a existência de regras religiosas (Mueller, 2014). A comunicação no *Facebook* baseia-se muito na expressão de emoções em relação à morte como uma forma de se manter ligado ao falecido através da divulgação de homenagens, agradecimentos e expressão de condolências aos familiares (Bousso et al., 2012). A utilização do *Facebook* e o facto de a conta do falecido continuar ativa, pode ser visto como uma forma de continuar a manter o contacto com o falecido, como se fazia nos rituais tradicionais de visitar os túmulos, sendo esta forma mais recente um método mais rápido (Mueller, 2014).

O próprio *Facebook* tem um conjunto de políticas específicas para os casos de morte, sendo possível desativar a conta por completo ou alterá-la para uma página de memorial, permitindo que se continuem a fazer homenagens, contudo esta página só se torna visível para quem era anteriormente amigo virtual do falecido. No entanto, há quem queira que a conta permaneça ativa (Bousso et al., 2012; Mueller, 2014). Para além de ser uma forma mais rápida de passar notícias de que alguém faleceu e de chegar a uma maior número de pessoas, também é considerado positivo para quem se encontra longe e não pode estar presente fisicamente para prestar uma última homenagem (McEwen & Scheaffer, 2013).

Como as contas podem adotar várias formas consoante a vontade dos enlutados, cada uma pode ter um determinado significado. No caso de contas ativas, estas podem

proporcionar algum conforto, pois permite a construção de memórias e a partilha de sentimentos e de recordações. Nestas contas existe uma grande atividade nos primeiros meses após a morte. No caso de se querer desativar contas, isto pode ser feito de duas formas, através do cancelamento da conta com a password do falecido ou então enviando uma certidão de óbito para a administração do *Facebook*. Há ainda quem utilize a conta do *Facebook* do falecido como se ele ainda estivesse vivo, desde que tenha acesso à password (McEwen & Scheaffer, 2013).

Por fim temos as páginas de memorial que podem ser criadas por familiares e amigos de forma a homenagear os falecidos. As semelhanças entre estas páginas e as contas ainda ativas são muitas, sendo diferente apenas no sentido em que as contas de memorial não podem ser manipuladas por quem as criou, sendo apenas como um livro de visitas, no entanto é atribuído o conceito de finitude da vida (McEwen & Scheaffer, 2013).

Apesar da extensa literatura sobre a morte e alterações dos rituais relacionados com a mesma, assim como a crescente investigação sobre a utilização cada vez mais frequente do mundo virtual, nomeadamente das redes sociais no que toca à morte e aos processos de luto, pouco se sabe acerca da relação entre o luto parental e a utilização do *Facebook*. Torna-se por isso pertinente explorar esta temática e perceber as implicações que o *Facebook* tem no processo de luto de mães que perdem filhos, considerando esta rede social um espaço de reflexão sobre a perda para muitas destas mães, e perceber o que motiva esta utilização.

II - METODOLOGIA

A presente investigação, de carácter qualitativo e exploratório, assenta no paradigma pós-positivista. Para além da teoria já existente, foi necessário recorrer às experiências individuais das participantes para aprofundar temas ainda não explorados, não pretendendo de forma alguma generalizar à população de mães enlutadas, mas aproximar o mais possível da realidade atual (Chizzotti, 2003; Mazzotti, 1996).

Desenho de investigação

Questão inicial

Tendo em conta que se trata de um estudo transversal exploratório qualitativo, a questão inicial de investigação da qual se partiu foi a seguinte:

Quais as implicações do Facebook no processo de luto de mães que perderam filhos?

Mapa conceptual

De forma a ilustrar objetivamente os pontos fulcrais da investigação, podemos observar a representação gráfica na Figura 1. Baseado no modelo ecológico de Bronfenbrenner (1994), o principal foco desta investigação foi compreender as alterações existentes nos níveis micro, exo e macrossistémicos de mães que perderam filhos. Considerando o conjunto de alterações e redefinições decorrentes desta perda, e sendo a utilização do *Facebook* uma delas, devido ao aumento da sua utilização, era fundamental perceber as implicações que esta rede social tem nos níveis anteriormente referidos. Para compreender estas implicações, foi importante explorar quais as perceções e sentimentos das participantes em relação à sua utilização, nomeadamente a possibilidade de ser encarado como um recurso ou estratégia de coping, tendo em conta o tempo de luto das participantes (entre 2 e 10 anos).

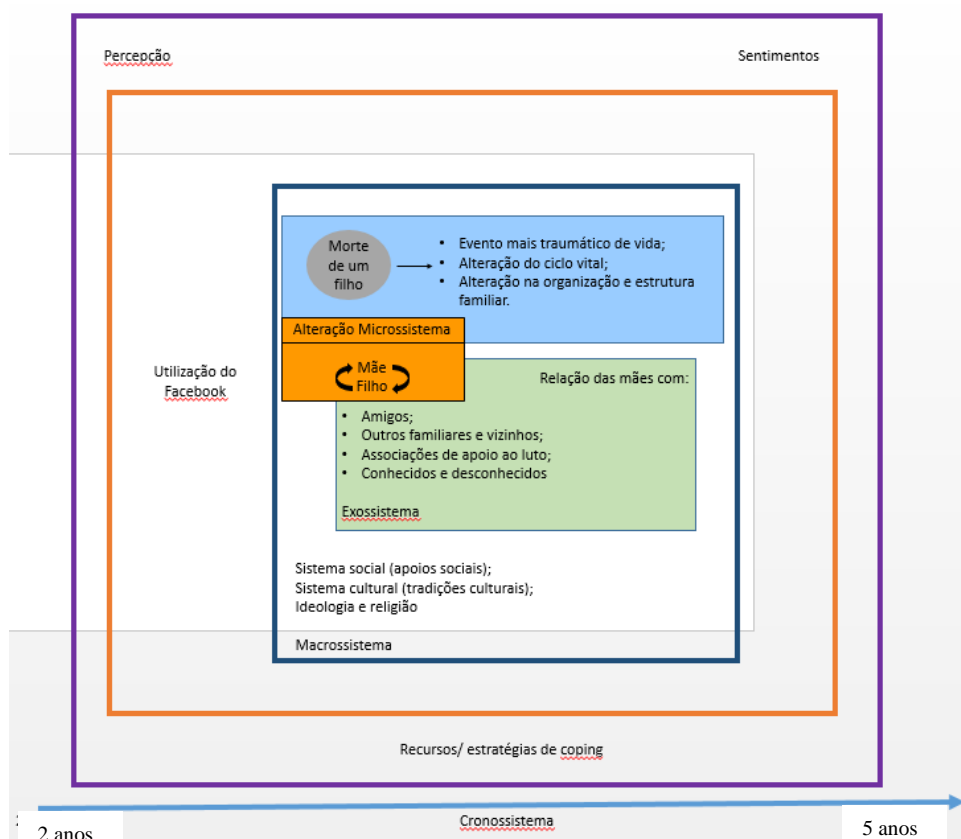


Figura 1. Mapa conceitual das variáveis da investigação

Objetivos

De acordo com o que apresentado anteriormente definiram-se os seguintes objetivos para o presente estudo:

- 1) Identificar as possíveis funções da utilização do *Facebook* no luto parental.
- 2) Explorar as percepções acerca da utilização do *Facebook* de mães com um luto recente e comparar com as percepções de mães que perderam os filhos há mais tempo.
- 3) Explorar possíveis relações entre a causa da morte do filho e o tipo de utilização do *Facebook* por parte das mães.

Caracterização da amostra

Participaram na presente investigação 11 mulheres, com idades compreendidas entre os 48 e os 66 anos ($M = 54.72$, $DP = 6.01$) e que perderam um filho há mais de 2 anos e menos de 10 anos por acidente ou doença prolongada. As participantes pertenciam a diferentes regiões de Portugal, nomeadamente aos distritos de Lisboa ($n = 6$), Setúbal ($n = 2$), Évora ($n = 2$) e Portalegre ($n = 1$). Têm níveis de escolaridade

diversificados (entre o 4º ano e a licenciatura), sendo que atualmente duas participantes encontram-se desempregadas, duas são reformadas e as restantes exercem uma atividade profissional. Relativamente às suas crenças religiosas, três referem não ter crenças, duas assumem-se como católicas e as restantes como católicas não praticantes.

As famílias das participantes encontram-se nos estádios do ciclo vital de famílias com filhos adolescentes (N = 3), famílias com filhos adultos com “ninho vazio” (N = 8).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico (Apêndice 1) foi construído especificamente para o presente estudo, e incluiu questões relacionadas diretamente com a participante (e.g., idade, nacionalidade, área de residência, habilitações literárias, profissão e crenças religiosas), assim como informação relacionada com o filho que faleceu (e.g., ano da morte, idade no momento da morte e a causa da morte).

Genograma

O genograma consiste num mapa da estrutura familiar, constituído por informações da família e o padrão relacional existente entre os elementos, de forma a conhecer melhor o ciclo vital e a estrutura familiar (Delalibera, 2014). A partir deste instrumento também é possível verificar as relações pelo menos até três gerações que são as mais significativas e tornam-se importante para a constituição familiar destas participantes. A sua utilização na investigação permitiu a compreensão das estruturas familiares atuais das participantes, como a fase do ciclo vital em que se encontram e se se tratam de famílias com variações do ciclo de vital.

Guião da entrevista semiestruturada

Para que a entrevista tivesse um seguimento lógico mas não rígido, permitindo a fluidez da conversa, foi construído um guião da entrevista (Apêndice 2) específico para esta investigação, tendo em conta os objetivos apresentados anteriormente. O guião tem cinco blocos temáticos principais: informação sobre o filho, as condições da morte, os recursos no processo de luto, o apoio social e a utilização do *Facebook*.

Procedimento

Seleção da amostra e recolha dos dados

Definiram-se como critérios de seleção da amostra que as participantes deveriam ter uma idade igual ou superior a 18 anos, o domínio da língua portuguesa e a morte de um filho ter ocorrido há mais de 2 anos e menos de 10. Como critério de exclusão definiu-se a morte do filho por suicídio.

Inicialmente realizou-se um contacto presencial com associações de pais em luto, apresentando uma carta (Apêndice 3) com os objetivos da investigação e a intenção de recolha de amostra e a posterior presença em reuniões. Simultaneamente, realizou-se o contacto direto com mães em luto através de uma mensagem privada pelo *Facebook*, ou ainda pelo método “bola de neve”. Após a aceitação das participantes, era agendado a hora, data e local para a realização das entrevistas, tendo sido estas efetuadas nos gabinetes da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, no domicílio ou nos postos de trabalho das participantes, num ambiente calmo e acolhedor.

Numa fase inicial das entrevistas era feita a contextualização e explicação dos objetivos da investigação, assim como garantida a confidencialidade e o anonimato. Posteriormente, procedia-se à leitura do consentimento informado (Apêndice 4) por parte da participante. De seguida, era preenchido pela investigadora o questionário sociodemográfico e o genograma, sendo por fim realizada a entrevista. As entrevistas tiveram uma duração entre 90 e 120 minutos e foram gravadas em formato de áudio, existindo uma autorização prévia no consentimento.

Análise dos dados

Numa primeira fase, procedeu-se à transcrição total das entrevistas e sua leitura atenta, fundamental numa análise qualitativa para a extração de informações significativas para a investigação. As entrevistas foram posteriormente sujeitas a um processo de análise temática, importante para estudos de natureza exploratória, pois permite a identificação, análise e descrição de temas fulcrais para a investigação (Braun & Clarke, 2006). A partir daqui foi possível a construção de uma árvore de categorias principais compostas ainda por diversas subcategorias, construídas através da análise das entrevistas de todas as participantes. A comparação entre os novos dados que surgiram através da análise com a informação recolhida na revisão de literatura

possibilitou a criação de novos conhecimentos, sendo este processo de análise facilitado pela utilização do software QSR NVivo Project.

III - APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A análise temática das entrevistas efetuadas às participantes resultou num sistema hierárquico constituído por 84 categorias (Apêndice 5). As principais categorias desta análise temática são a *morte* e o *Facebook*, existindo um conjunto de subcategorias em cada uma delas que permitiu o cruzamento de dados essenciais de acordo com os objetivos do estudo.

Morte. A forma como encaramos a morte e o processo de luto tem sofrido alterações ao longo dos tempos, verificando-se um aumento da utilização das redes sociais quando se passa por situações de perda. Como tal, torna-se fundamental estudar as implicações destas novas formas de encarar a morte, e se têm alguma semelhança com formas mais tradicionais de preservar a memória dos falecidos (Mueller, 2014; Gurgel et al., 2011).

Dentro desta categoria principal existem um conjunto de subcategorias, encontradas a partir da análise temática, que se dividem entre o antes da morte, constituído por *pensamentos e premonições*, o *desejo dos falecidos* e a *despedida*; os sentimentos imediatos, que correspondem aos sentimentos mais identificados no momento em que as mães receberam a notícia; e após a morte, constituído por *recursos*, *estratégias de coping*, *pensamentos* e *pertences do falecido*.

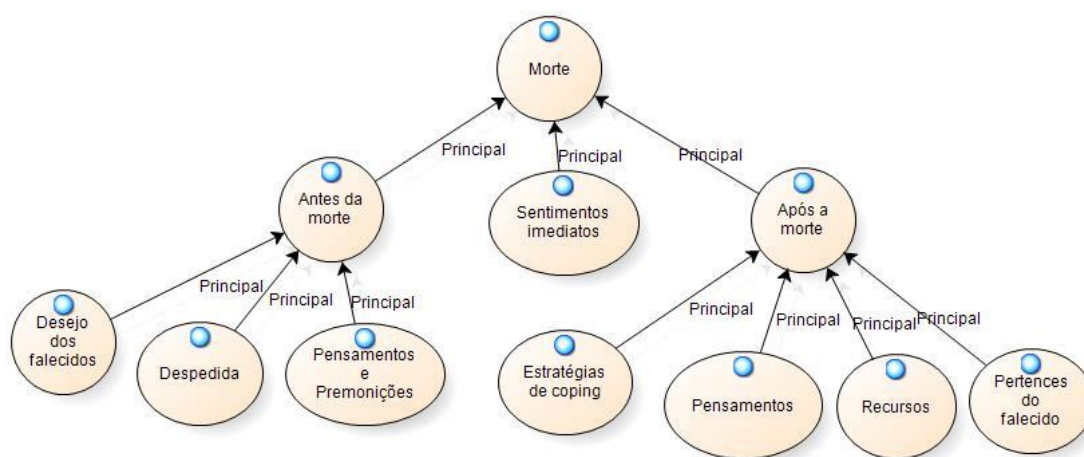


Figura 2. Árvore da categoria *morte* e respectivas subcategorias.

Facebook. É a rede social mais utilizada nos últimos tempos a nível mundial até mesmo no que toca a assuntos como a morte, existindo alterações dos rituais na forma como são prestadas homenagens e como se preserva a memória dos falecidos (Bittencourt et al., 2011; Bousoo et al., 2012; McEwen & Scheaffer, 2013). Esta categoria é constituída por um conjunto de subcategorias como as *funções*, as *partilhas*, a *conta do(a) filho(a)*, *aspetos positivos* e *aspetos negativos*.

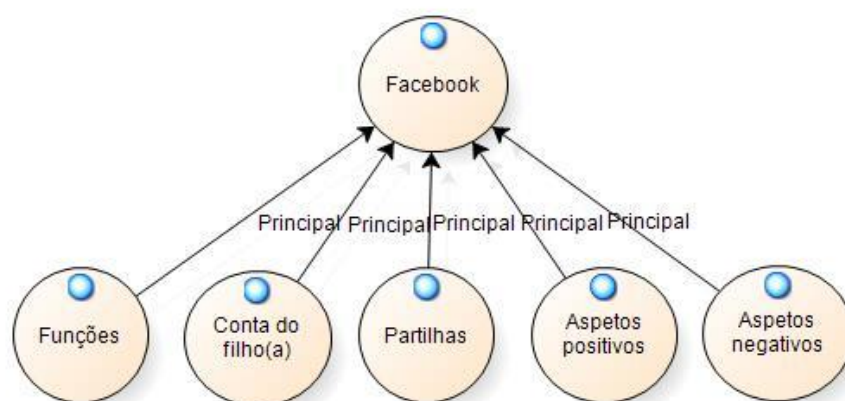


Figura 3. Árvore da categoria *Facebook* e respectivas subcategorias.

De forma a contextualizar os resultados e a ilustrar o conteúdo das categorias, são apresentadas algumas citações das participantes. De modo a respeitar a confidencialidade das participantes, serão utilizados nomes fictícios (associados à idade da participante e à causa de morte do filho).

Principais funções do facebook no luto parental

A análise do discurso das participantes permitiu identificar seis funções principais associadas à utilização do *Facebook*, designadamente: *receber apoio* (25.41%), *identificação com outras mães* (24.1%), *recordar o filho* (16.94%), *aceder a informações do filho* (13.11%), *homenagear* (12.48%) e *expressar sentimentos* (7.96%).

Receber apoio. Dez das 11 participantes identificaram o receber apoio como uma das principais funções do *Facebook*, num total das 26 referências. Destas, 15 referências dizem respeito a apoio recebido pelos amigos do filho falecido, 15 são referentes a páginas de pais em luto e de mães que passaram por uma situação idêntica e 11 de amigos das próprias mães.¹

O luto é uma fase de expressão de sentimentos importantes para a reestruturação e reorganização do enlutado, contudo a nossa sociedade apresenta alguma dificuldade em lidar com a morte, não existindo muitos espaços que possibilitem a partilha, a empatia e suporte social, de forma a amenizar o sofrimento dos enlutados (Bittencourt et al., 2011; Bousso et al., 2012; Oliveira & Lopes, 2008). A partir da análise das entrevistas, foi possível constatar que as mães em luto sentem esta ausência de suporte social e veem o *Facebook* como uma forma de serem mais aceites, mesmo que seja na comunidade virtual, para exprimirem os seus sentimentos.

“Nós somos aceites no Facebook, mas não somos aceites na sociedade. Nós somos um bicho! A minha própria família não me aceita, eu não posso expressar os meus sentimentos” (Carla, 54 anos, acidental).

As manifestações de luto no ciberespaço são mais espontâneas existindo um aumento do apoio recebido, pois existe uma maior inibição e constrangimentos sociais e uma maior tolerância, sendo também uma forma de continuar a velar o corpo online (Ariés, 2012; Mueller, 2014). Ou seja, a partir das partilhas online, os usuários sentem menos pressão e stress do que quando o contacto com os enlutados é feito presencialmente (Degroot,& Carmack, 2013).

Neste sentido, o apoio recebido no *Facebook* acontece através de “gostos” e comentários colocados por outros utilizadores, como amigos da própria mães e dos filhos que partiram, em conteúdos partilhados pelas mães. Pode existir um apoio também por parte das associações, de forma direta ou indireta, através de publicações que estas associações ou páginas de pais em luto colocam, e pelo contacto que é estabelecido com mães em situações idênticas e que se encontram longe do espaço

¹ As referências de cada subcategoria ultrapassam o total de 26 pois algumas referências foram inseridas em simultâneo em mais do que uma subcategoria.

físico das associações. Posto isto, o *Facebook* parece funcionar como uma forma de suporte social, pois o apoio recebido pode surgir quase em simultâneo de diversas fontes, permitindo que as mães em luto possam escrever sobre a sua perda, possibilitando a reestruturação e reorganização abordada anteriormente (Riley et al., 2007).

“Ai isso é tão bom, tão bom. Basta um coraçãozinho e sei que aquela pessoa leu. Ao princípio havia mais coisas que agora, mas eu vi que havia tanta gente que gostava do meu menino. Isso é... Eu estranho se alguém que me lembro naquele momento não dá sinal.” (Clara, 56 anos, acidental).

“É bom saber que leram, que não está esquecido, nem é preciso comentarem, mas o fato de porem gosto conforta-me. São os amigos físicos que continuam connosco e que gostavam de nós e do Fernando e quer dizer que estão atentos.” (Margarida, 50 anos, acidental).

A maioria das participantes referem que o *Facebook* permite que o apoio seja recebido, mesmo que não seja de uma forma direta, através de amigos das próprias, de amigos dos filhos e de mães que passaram por uma situação semelhante. Apesar de existir uma dificuldade na vida real de a rede social prestar apoio, verifica-se também que são os amigos dos filhos e as mães em luto, assim como alguns amigos mais chegados das mães, que prestam um maior apoio na vida real e no *Facebook*, notando-se um afastamento da família alargada.

“Fico contente porque é sinal que não o esqueceram, mas as ultimas pessoas que partilharam continuam a falar comigo. Eu acho que o tempo vai-nos mostrando os que ficam, os que são de verdade... O tempo encarrega-se de pôr tudo no sítio.” (Susana, 48 anos, doença prolongada)

“As pessoas que põem gostos, normalmente não são os amigos virtuais do Facebook, mas ou são mães que também perderam os filho e é uma forma

de solidariedade ou então são os meus amigos que são amigos físicos.”

(Margarida, 50 anos, acidental).

Identificação com outras mães em luto. Com um total de 23 referências de 10 participantes, esta função caracteriza-se pela percepção de que as mães em luto não estão sozinhas e que, apesar de ser um acontecimento triste, muitas outras mães passam pelo mesmo, sendo esta identificação feita através dos “gostos” de várias mães em conteúdos partilhados nas páginas das associações, ou por “gostos” colocados apenas nas páginas, assim como a partilha de histórias. Também está relacionado com o receber apoio e dar apoio a outras mães, através de conversas pelo chat ou apenas de “gostos” e comentários que são partilhados entre si, e ainda a identificação com publicações que são realizadas por mães que têm mais facilidade em “pôr por palavras” o que estão a sentir no momento.

A investigação mostra que os grupos de autoajuda são importantes para muitas mães, principalmente quando a rede de apoio social é quase inexistente, pois permite que estas se sintam mais compreendidas, através da partilha de experiências (Arnold & Gemma, 2008; Davies, 2004). Assim sendo, para as mães entrevistadas o *Facebook* parece ter a mesma função que os grupos físicos de pais em luto, no sentido em que pode existir uma troca de experiências entre mães ou a simples partilha de sentimentos ou imagens alusivas à perda dos filhos, que acontecem principalmente nos grupos de pais em luto, ou por mensagem privada existindo um sentimento de apoio mútuo.

“O significado é muito bom, muito bom, porque vimos que há pessoas com uma dor igual à nossa e que nós ainda temos o apoio destes grupos que nos ajudam e que há muitas pessoas que não têm apoio de lado nenhum.”

(Leonor, 53 anos, acidental)

“A Âncora nesse primeiro ano ainda existia e ajudou-me muito porque ia lá ao site sempre ler as mensagens e às vezes tirava aquelas mensagens feitas e que tinham a ver com o que estava a pensar. Eram frases feitas por

alguém, mas tinham a ver comigo e eu publicava também (...) ” (Anabela, 49 anos, acidental)

Recordar o filho. Tem um total de 13 referências correspondentes a seis participantes. Esta função prende-se com a possibilidade de aceder à conta que pertencia ao filho e ver a atividade da conta após a morte deste, com as partilhas realizadas pelos amigos. Esta função também acontece a partir de conteúdos publicados pelas mães nas suas contas ou nas contas dos filhos para que estes não caiam no esquecimento, possibilitando que tanto os utilizadores, como as próprias mães, criem memórias positivas sobre o falecido, evidenciando a forma como era admirado dentro do seu grupo de amigos (McEwen & Scheaffer, 2013). Esta função vai ao encontro de um dos aspetos positivos referidos pelas participantes – *sentirem que o filho(a) era amado pelos outros*.

“Depois da morte do André eu ia frequentemente lá, sempre para vê-lo, para escrever alguma coisa sobre ele, porque me sentia bem a ver as fotografias que ele tem vários vídeos com ele a falar e isso faz-me bem”
(Tânia, 48 anos, acidental)

Aceder a informações do filho. Esta categoria inclui 11 referências, de sete participantes, que dizem respeito ao acesso de informações públicas ou privadas. O acesso a informações públicas acontece através da visita ao perfil do filho falecido onde se pode explorar todas as informações a que tem acesso, como comentários, vídeos, fotos e outros. O acesso a informação privada ocorre através da password do falecido, de forma a conseguir ter acesso a conteúdos que só o falecido podia ver.

“Não, não... Tive mais de um mês a ler coisas. Li as mensagens todas dela... Li tudo, até as mensagens pessoais. A minha cunhada veio cá nessas semanas seguintes e o meu cunhado tinha o computador dele e era nesse que ia ao meu, mas era coisas rápidas. Como o dela estava aberto e como

não sabia a palavra passe, tinha medo de fechar e depois já não conseguir abrir, mas tive muito tempo na dela.” (Anabela, 49 anos, acidental)

O *Facebook* pode ter um papel positivo também porque permite que estas mães tenham acesso às fotografias, comentários e outras publicações que os filhos tenham partilhado ainda em vida, bem como todos os conteúdos que são partilhados por outros utilizadores após a morte e que estejam relacionados com os filhos que partiram. Isto possibilita que as mães tenham acesso a conteúdos que ajudam a preservar a memória dos filhos e a sentir que eles não são esquecidos pelos amigos, sendo muito referido pelas mães como um ponto positivo do *Facebook* (Davies, 2004).

“É assim, eu vejo que há pessoas que continuam a escrever coisinhas, os amigos dele, e eu penso que já passou este tempo, mas que continua presente na vida destas pessoas. Eu sinto-me bem com isso, sinto-me contente por saber que não foi esquecido, que continua a ser lembrado e amado.” (Lígia, 57 anos, acidental).

“Sinto-me bem porque vejo que ainda não se esqueceram dele. É sinal que ele ainda não abalou dos corações nem da memória de quem ainda gostava dele”. (Clara, 56 anos, acidental).

Homenagear. Tem um total de 13 referências, abordadas por seis participantes. Estas homenagens acontecem através da publicação de conteúdos como músicas e fotografias acompanhadas de frases dedicadas ao falecido, álbuns criados exclusivamente para prestar homenagens, trabalhos ou iniciativas que são tomadas pelas mães e depois publicadas e direcionadas para os filhos que partiram, assim como rituais que são realizados na vida real e partilhados através das mães no *Facebook*.

Muitas mães em luto têm uma grande necessidade de prestar homenagens, assim como foi possível observar através da exploração das estratégias utilizadas para lidar com a perda, tendo sido referido por muitas participantes.

“Ah e como viajo e não sei quê, levo sempre um bocadinho das cinzas dela e deixo num sítio especial. Se consigo encontrar um sítio especial, eu deixo. Se não consigo, pah, tem de ser mesmo um sítio especial, que tenha a ver com a natureza e que faça sentido e isso, pronto.” (Anabela, 49 anos, acidental)

As homenagens, em concordância com a função de recordar os filhos, permite que estas mães sintam que estão a preservar a memória dos filhos e que estes não são esquecidos pelos outros, como percecionam através do feedback aos seus comentários publicados, quer nas suas contas ou nas contas dos filhos. Os pais em luto, ao partilharem o que sentem, conseguem construir memórias mais sólidas e de maior durabilidade, existindo intervenções terapêuticas que incidem na construção de materiais como biografias, homenagens ou memoriais para que estes pais sintam que estão a recordar o filho, preservando a sua memória e mostrando a importância que estes continuam a ter nas suas vidas (Davies, 2004).

Desta forma, tanto as homenagens como o recordar os filhos podem ser realizadas a partir do *Facebook*, com uma maior exposição pública, sendo semelhante às homenagens que os pais fazem fora do mundo virtual ou surgindo como uma forma complementar de engradecer as homenagens feitas na vida real.

“Cada vez que faço uma homenagem acrescento sempre ao álbum dela uma fotografia ou outra dessa homenagem e depois identifico-a. Ainda agora estive na Jamaica e identifiquei-a por isso está sempre ativo. Não está todos os dias, mas também não é preciso” (Anabela, 49 anos, acidental)

Expressar sentimentos. Com um total de 10 referências, referidas por quatro participantes, consiste na expressão daquilo que as mães sentem através de publicações no *Facebook*. Apesar de não ser a mais referida, é de alguma forma transversal a todas as anteriores, visto que em todas as funções existe esta necessidade. À semelhança das estratégias abordadas para lidar com a morte, em que as mães referem que sentem a necessidade de escrever dedicatórias, sonhos e sentimentos que têm, no *Facebook*

podem fazê-lo também. Esta expressão de sentimentos pode ser direcionada os filhos que faleceram, em discurso direto, como se ainda estivessem presentes no mundo físico (Mueller, 2014).

“ (...) No Facebook posso falar, dar opiniões, fazer comentários e ainda ontem falei com algumas porque estava mais em baixo e consigo falar, ao contrário que com outras pessoas não consigo falar” (Carla, 54 anos, acidental).

“Às vezes eu estou sozinha em casa e não tenho com quem falar, não tenho com quem desabafar e o Facebook serve para isso também” (Margarida, 50 anos, acidental).

Num estudo de Bousso e colaboradores (2012), sobre as partilhas feitas pelos amigos dos falecidos, constatou-se que esta comunicação direta pode ser uma forma de se sentirem mais próximos com o falecido, existindo uma maior atividade no perfil do mesmo. Contudo, estas partilhas, ao serem realizadas no *Facebook*, fazem com que exista uma perda da espontaneidade na forma como se dá as condolências aos familiares.

No caso das mães entrevistadas no presente estudo também se verifica este padrão de publicações e de expressão de sentimentos, no entanto, não acontece apenas na página dos filhos, existindo ainda assim, uma grande atividade do perfil do falecido logo após a sua morte. Com o passar do tempo, verifica-se que esta expressão de sentimentos é mais frequente nas páginas das próprias mães, voltando a existir uma maior atividade no perfil dos falecidos apenas em épocas festivas ou datas especiais.

“Na dele também partilho coisas porque a conta continua ativa. Na dele partilho determinadas coisas em certas épocas. Quando partilho alguma coisa com o Vasco, sinto necessidade de partilhar também com o Gonçalo.

Já tive naquela fase de procurar coisas/dedicatórias para ele.” (Carla, 54 anos, accidental).

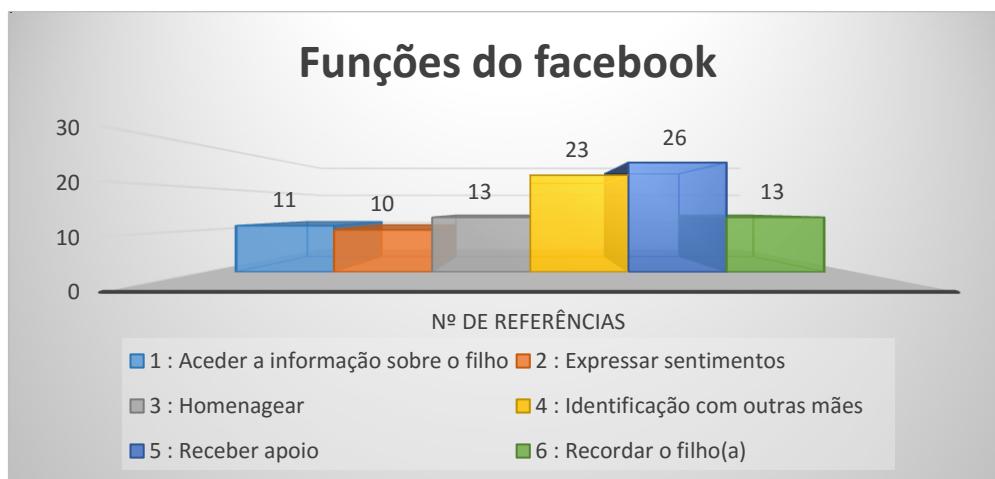


Figura 4. Principais funções referidas pelas participantes quanto à utilização do *Facebook* durante o processo de luto.

Relativamente às funções do *Facebook*, é possível concluir que esta rede social tem um papel importante para mães que estão a passar por um processo de luto, sendo semelhante a muitos rituais da vida real, mas que começam a ser vivenciados também a partir do mundo virtual. Todas estas funções são vistas como aspetos positivos para a utilização do *Facebook*, proporcionando bem-estar.

Perceções da utilização do Facebook

Vários autores abordam pontos positivos (e.g., Mueller, 2014; Oliveira & Lopes, 2008) e negativos (e.g., Gurgel et al., 2011; Mueller, 2014) da utilização do *Facebook* no processo de luto, contudo, não existem estudos empíricos direcionados especificamente para o luto parental, sendo este um aspeto inovador nesta investigação.

Ao analisar os aspetos positivos e negativos, é incontornável o facto das participantes percecionarem o *Facebook* como tendo um impacto mais positivo do que negativo, existindo um total de 23 referências relativamente aos aspetos positivos, referidas por 9 participantes e 16 referências a aspetos negativos referidas por 7

participantes².



Figura 5. Perceção das participantes quanto à utilização do *Facebook* durante o processo de luto.

Aspectos negativos. As mães entrevistadas referiram vários aspetos negativos, relacionando-se sobretudo com o facto de ser *impessoal* (45.15%), no sentido em que qualquer pessoa que tenha acesso ao perfil da mãe poder aperceber-se quase automaticamente que se trata de uma mãe em luto, pelo tipo de partilhas existentes. A sua identificação também é possível por colocarem “gostos” em páginas de associações de pais em luto e grupos criados para pessoas que tenham passado por esse evento tão traumático.

“Olhe, eu acho que não é uma ferramenta de apoio e acho que não é porque temos de ter a noção que o Facebook é muito impessoal. Assim que entramos um grupo de pais em luto começamos a receber muitas coisas desse grupo e os mirones começam a ser muitos. Eu às vezes não publico muitas coisas no Facebook.” (Filipa, 58 anos, doença prolongada)

Outro aspeto negativo está relacionado com os *comentários desagradáveis* (30.39%), que podem existir por parte dos outros utilizadores direcionados para as

² O número de participantes, na sua totalidade, é maior que 11, o que se relaciona com o facto de várias participantes terem referido quer aspetos positivos quer negativos.

publicações realizadas pelas mães, ou partilhadas espontaneamente no perfil do falecido, e ainda a presença de interpretações incorretas de alguns comentários por parte das mães.

“Não porque é assim, eu vejo que as pessoas e algumas delas que eu sei que vão à associação e partilham e depois têm certos comentários lá que se fosse eu caíam-me mal, por isso é que eu digo que não sou muito apologista disto.” (Maria João, 66 anos, doença prolongada).

A *ausência do contacto físico* (17.37%) também é referida como um aspeto negativo, no sentido em que é quase inexistente um contacto pessoal e um diálogo direto para a partilha de experiências.

“O Facebook para mim não funciona tanto para comunicar com outras mães que perderam os filhos. O meu Facebook está, infelizmente, cheio de mães que perderam filhos, mas em que nós vamos pondo gostos naquilo que as pessoas vão publicando, naquelas mensagens, mas não há uma conversa, não há um contacto direto com a pessoa, não há uma conversa em que cada um conte as suas experiências.” (Margarida, 50 anos, acidental).

Menos referido, mas também considerado como negativo está o *exagero no número de partilhas* (3.91%) e a *exposição de conteúdos e imagens* (3.18%), pois várias participantes consideram que em algum momento viram partilhados imagens ou vídeos que não gostaram sobre os seus filhos e que em alguns casos o número de partilhas por parte de mães em luto é exagerado, sendo percecionado como um fator que pode perpetuar o sofrimento.

“Por vezes há um certo exagero a partilhar a perda de um filho. Não é por aí que algo vais mudar e acabam por sofrer ainda mais.” (Laura, 63 anos, acidental)

“Ao início partilharam um vídeo dele numa rotunda a fazer peões com o carro e não gostei. E mandei apagar aquilo.” (Leonor, 53 anos, acidental)

Aspetos positivos. Os aspetos positivos identificados estão em tudo relacionados com as funções de utilização do *Facebook* descritas anteriormente, especificamente o facto de ser potenciador de *bem-estar* (55,05%) ou permitir que as mães sintam que os filhos *eram amados pelos outros* (44,95%) e que a sua memória não será esquecida.

“Ao princípio até pensei em apagar, mas agora não quero porque sinto-me bem a lá ir e ver o meu filho e aquilo que os amigos publicam. Prefiro que ele esteja ali, porque ali vai ser sempre recordado.” (Tânia, 48 anos, acidental)

“Sinto-me bem porque vejo que ainda não se esqueceram dele. É sinal que ele ainda não abalou dos corações nem da memória de quem ainda gostava dele.” (Clara, 56 anos, acidental).

Há quem defenda que as redes sociais podem ser uma ferramenta que torna possível recordar bons momentos e que possibilita a conexão com os falecidos, indo ao encontro de algumas intervenções terapêuticas (Davies, 2004).

Através da análise temática foi possível constatar que as participantes que consideram o *Facebook* como uma ferramenta com mais aspetos negativos são as participantes que perderam os seus filhos há mais tempo (mais de 5 anos).

Ao contrário das mães com um luto mais recente (menos de 5 anos) que referem aspetos mais positivos da sua utilização, principalmente se a conta dos filhos estiver ativa, pois acaba por ser uma forma de consolo aceder à informação no perfil do falecido, publicado pelo próprio em vida e pelos outros utilizadores após a morte,

existindo uma maior atividade nos primeiros meses, o que vai ao encontro da literatura (McEwen & Scheaffer, 2013).

“Claro é a página dela que está ali. Deixar como ela estava, até porque tem lá coisas que foi ela que pôs e nós pomos lá coisas.” (Anabela, 49 anos, acidental).

As participantes que perderam os filhos há mais tempo podem não apresentar muitos aspetos positivos porque estão num processo de luto há mais de cinco anos e o *Facebook* começou a ser mais utilizado apenas em 2010, contudo referiram alguns aspetos positivos associados ao *hi5*, uma rede social bastante utilizada antes de 2010 e muito idêntica ao *Facebook*, tendo praticamente as mesmas funções.

De acordo com um estudo de Miles (1984), sobre as manifestações emocionais, comportamentais e cognitivas associadas à dor da perda, os pais em luto atravessam três fases na forma como vivenciam a perda, existindo um período de dormência e choque, associados ao momento da perda, aos primeiros instantes. Depois surge o período de dor intensa, que são os sintomas normais do luto a nível de sintomas físicos, alterações comportamentais e cognitivas, assim como a presença de sentimentos de culpa, raiva e frustração. É nesta fase que existe a necessidade de continuar em contacto com o falecido através do contacto com os pertences do mesmo, de fotos e outras recordações, existindo uma necessidade de atribuir significado à perda que pode acontecer também pelo apoio que é prestado a outros pais que tenham passado por uma situação idêntica. Por fim, existe o período de reorganização, onde se começa anotar uma melhoria das alterações associadas à perda do período anterior e a reorganização da identidade.

Desta forma torna-se possível fazer um paralelo entre os aspetos positivos e negativos associados pelas mães ao *Facebook* e estes períodos referidos por Miles (1984), no sentido em que o *Facebook* pode ser percecionado como mais positivo por mães que se encontram no período de dor intensa, sentido a necessidade de recorrer com mais frequência ao perfil dos falecidos e de absorver um conjunto de recordações e memórias que podem ser importantes para as tarefas de luto e intervenções terapêuticas.

As mães com um luto mais prolongado podem estar no período de

reorganização, pois começam a reorganizar a sua identidade. Para além disto, verifica-se que com o passar do tempo o número de partilhas tende a diminuir, assim como as reações emocionais, o que coincide com resultados de outros estudos (Bousso, et al., 2012).

Outro resultado interessante do presente estudo relaciona-se com o facto de, tal como as participantes com um luto mais prolongado, serem também as participantes cujos filhos faleceram devido a doença prolongada, e não subitamente por acidente, a referir mais aspetos negativos. Sabe-se que a causa da morte é um fator que influencia a forma como o luto é vivenciado. No caso das mortes súbitas o luto é mais complicado, existindo a sensação de que não estão a viver a realidade e principalmente a sensação de que não houve a possibilidade de despedida e de que há coisas que ficaram por dizer (Worden, 2003).

“A pior desilusão que eu apanhei naquele momento, além de tudo, foi não me deixarem vê-lo. Tivemos de vir para casa e deitei-me na cama dele e comecei aos gritos. Foi aí que começaram as chegar pessoas. Era o choro, um vazio, um perdi tudo, não tenho nada. Eu olhava para o meu marido, mas não chegava (...)” (Clara, 56 anos, acidental).

No caso de doenças prolongadas, em que existem avisos prévios da morte, existe um melhor ajustamento no luto, pois existe mais tempo para os pais se prepararem e a possibilidade de conversar com o doente sobre a morte e algumas decisões que devem ser tomadas, existindo uma participação ativa do doente. Para além do tipo de morte, as mortes de jovens também dificultam o luto individual, principalmente das mães, pois estas apresentam reações mais intensas e um maior pessimismo em ser capazes de lidar com a perda, também pela perda das perspetivas futuras (Schaefer & Moos, 2001).

“Todos os sonhos, projetos, objetivos, desapareceram completamente.”
(Laura, 63 anos, acidental)

“Agora em relação à vida, é claro que vimos a vida completamente diferente, deixamos de ter interesse, deixamos de ter alegria, deixamos de ter prazer, deixamos de ter ilusões, portanto a nossa vida é, Ok estamos aqui, por isso temos de comer porque estamos vivos, vamos dormir, amanhã agente acorda e temos de tomar banho, temos que nos vestir, temos de fazer qualquer coisa porque estamos cá.” (Maria João, 66 anos, doença prolongada).

Podemos então salientar que numa fase inicial o *Facebook* pode ser percecionado como uma ferramenta positiva para lidar com a perda, devido às suas funções de utilização e principalmente em mães que tenham perdido os filhos de forma inesperada. Com o passar do tempo é normal que o número de partilhas venha a diminuir, sendo o *Facebook* encarado como algo que já não é tão essencial como nos primeiros tempos.

Relativamente à categoria principal *morte* as subcategorias mais relevantes para o presente estudo estão relacionadas com os *recursos* e *estratégias de coping* utilizados pelas mães em luto. Dentro dos recursos os mais referidos foram o *apoio social* (40.62%) e a *espiritualidade/fé* (41.46%).

No apoio social as participantes consideram os seus próprios amigos, os amigos do filho falecido e as associações de pais em luto, como as principais fontes de apoio social, sendo menos referido o apoio por parte dos familiares.

“A mim ajudou-me muito foi os meus amigos. Depois não me deixaram.”
(Anabela, 49 anos, acidental)

“Olhe por incrível que pareça foram os amigos, alguns amigos da Rita, os bons porque outros desapareceram depressa e depois alguns amigos pessoais nossos que até estavam connosco na altura que a Rita partiu. Houve alguém que foi tratar de tudo para o funeral e uns vizinho que tinha que até me ajudaram a escolher a roupa da Rita.” (Filipa, 58 anos, doença prolongada)

“No dia a seguir ao meu filho partir eu liguei à âncora, porque eu sabia que me tinha de dirigir à âncora. Em Setembro fui a uma entrevista com ela e comecei a frequentar a âncora em Outubro.” (Laura, 63 anos, acidental)

Este resultado vai ao encontro dos resultados abordados relativamente à função do Facebook de *receber apoio*. Os psicólogos também foram referidos como fontes de apoio, no entanto, apenas duas participantes consideraram-no como positivo, apesar de muitas referirem que recorreram a esse acompanhamento, mas que desistiram pouco tempo depois pela falta de empatia e frieza na forma como os profissionais lidavam com a dor da perda das participantes.

“O psicólogo também me deu um apoio fantástico e foi fabuloso e trabalha em parceria com a associação.” (Laura, 63 anos, acidental)

No que diz respeito à espiritualidade/fé, e apesar da amostra ser sobretudo constituída por participantes católicas não praticantes ($n = 6$) ou sem crenças religiosas ($n = 2$), verifica-se que as participantes acreditam na existência de vida após a morte, existindo uma maior importância dada à espiritualidade do que propriamente a aspetos religiosos, existindo em vários casos alguma revolta contra Deus. Com a descrença podem surgir novas formas de fazer o luto (Pantti e Sumiala, 2009)

“Eu acredito que o meu filho esteja em algum lugar no espaço. Eu não sei se acredita nestas coisas ou não, mas eu já tive provas disso. Às vezes falávamos na brincadeira que quem morresse primeiro vinha cá dizer como é que era, se existe ou não outro mundo e o meu filho fez-me isso. Não o vi, não posso dizer que vi, mas estava em casa sozinha, com o meu outro pequenito e estava a jantar, tinha o meu filho falecido há uns três meses, e eu estava com o Tiago à mesa e o copo caiu sozinha. Na altura pensei que tivesse tocado sem querer, voltei a pôr o copo bem, continuei a comer e nunca pensei o que pudesse ser, mas voltei a ver um sinal, o copo a fazer assim.” (Tânia, 48 anos, acidental)

Neste sentido, existe a necessidade de acreditar que os filhos se manifestam através de pequenos sinais e da manipulação de pensamentos das participantes, que levam a atribuir significados a pequenos detalhes que eram irrelevantes antes da morte, como uma forma de continuar a manter laços com o falecido (Davies, 2004). Outros recursos também referidos foram o *cuidar dos outros* (12.4%), a *medicamentação* (2.88%) e o *trabalho* (2.64%).

“Eu sei que ele dentro do carro anda sempre comigo, sempre. Ele chama-me a atenção de coisas que eu ultimamente nunca me passava pela cabeça. Eu oiço nos meus ouvidos a voz dele.” (Maria João, 66 anos, doença prolongada).

“Nós temos a força e o discernimento de conseguirmos de uma pequenina coisa, uma luz, um passarinho, uma música, um bater à porta, para nós conseguirmos dar a volta e dizermos: “São eles que estão aqui” e sentirmos essa força positiva em nosso benefício, porque se não fosse assim... Meu Deus.” (Maria João, 66 anos, doença prolongada).

Em relação às *estratégias de coping*, após a análise das entrevistas identificaram-se as seguintes: *pensar que os filhos estão presentes* (33%), *ausentar-se do espaço físico* (26.73%), *fazer homenagens* (19.51%), *isolamento social* (14.41%) e *escrever* (6.35%).

Sucintamente, podemos constatar que as participantes não identificam como principais *recursos* e *estratégias* aspetos que sobre os quais tenham algum controlo, como o *apoio social*, a *espiritualidade* e *pensar que os filhos continuam presentes*, sendo dependente dos outros. Desta forma, e de acordo com o trabalho de Worden (2003) e Davies (2004), seria importante que os terapeutas fossem vistos como uma fonte importante de apoio, de forma a terem uma intervenção positiva e adequada para ajudar as mães em luto a lidar com a perda, de acordo com as especificidades de cada caso. Assim, estas mães teriam estratégias mais adequadas ao longo do processo de luto,

obtendo um maior equilíbrio emocional sem que exista o rompimento total de laços com o falecido.

CONCLUSÃO

A morte é algo incontestável e que temos como garantido na nossa vida, mudando apenas, consoante as culturas, os valores e os ideais de cada sociedade, a forma como lidamos com a morte. No entanto tem-se verificado alterações significativas na forma como lidamos e vivemos a morte e a perda dos entes queridos, mais concretamente as alterações de rituais que vão ocorrendo ao longo dos tempos, a forma como prestamos homenagens e lembramos a memória dos que já partiram. Estas alterações relacionam-se fortemente com a utilização desenfreada do mundo virtual que nos mantém em contacto com novas experiências, realidades e conhecimentos, como acontece com a utilização do *Facebook* (Gulgel et al., 2011; Mueller, 2014; Pantti & Sumiala, 2009)

De modo a contribuir para os conhecimentos existentes nesta área, tornou-se pertinente compreender a relação do luto de mães que perderam os seus filhos e as implicações da utilização do *Facebook* no processo de luto das mesmas, sendo estes os principais objetivos da investigação: 1) identificar as possíveis funções da utilização do *Facebook* no luto parental; 2) explorar as perceções acerca da utilização do *Facebook* de mães com um luto recente e comparar com as perceções de mães que perderam os filhos há mais tempo; 3) explorar possíveis relações entre a causa da morte do filho e o tipo de utilização do *Facebook* por parte das mães.

Posto isto, a análise das entrevistas realizadas permitiu identificar como principais funções da utilização do *Facebook* o receber apoio, a identificação com outras mães, recordar o filho, aceder a informações sobre o filho, homenagear e expressar sentimentos. Neste sentido, o *Facebook* colmata muitas faltas que acontecem fora do mundo virtual, relativamente ao processo de luto de mães, como a ausência de apoio, existindo uma maior abertura no ciberespaço para que aconteça exatamente o oposto. Portanto esta rede social é vista como uma forma das mães terem algum tipo de suporte social, existindo menos constrangimentos da sua parte na expressão de sentimentos e por parte de quem dá apoio, podendo este surgir de diversas fontes, quase em simultâneo, ajudando na reestruturação e reorganização do processo de luto (Riley et al., 2007).

Outro resultado importante nesta investigação é a perceção que as mães têm relativamente à utilização do *Facebook*, pois verificou-se que numa fase inicial as mães

têm mais necessidade de recorrer a esta rede social, para expressar sentimentos, para aceder a informações sobre os filho,s quer sejam públicas ou privadas, sendo encarado como um recurso positivo. Por outro lado, em fases de luto mais avançadas, ou seja, quando a morte do filho ocorreu há mais de 5 anos, as mães consideram que o *Facebook* deixa de ser um recurso tão importante, podendo até ser considerado como um aspeto negativo. Desta forma, podemos considerar que sobretudo numa fase inicial o *Facebook* pode ter um papel importante no que toca às tarefas de luto, que envolvem uma participação mais ativa por parte do enlutado (Worden, 2003).

No entanto, é necessário ter em conta o tipo de morte, pois mortes inesperadas não permitem uma preparação para a finitude da vida, nem possibilitam que exista um momento de despedida entre mães e filhos, ao contrário de mortes por doença prolongada, em que existe um aviso prévio de que a morte está para breve, permitindo um melhor ajustamento do luto. Estes aspetos também influenciam o tipo de partilhas e a quantidade de partilhas que são realizadas por parte destas mães, pois existe o sentimento de que ficou alguma coisa por dizer, no caso de mortes inesperadas, sendo o *Facebook* um recurso importante para a exteriorização dos sentimentos por parte das mães (Schaefer & Moos, 2001). Todavia, com o passar do tempo verifica-se que o número de partilhas tende a diminuir, apesar de existir uma maior atividade na conta do falecido (caso ainda continue ativa) em datas especiais e épocas festivas, bem como uma maior atividade no perfil das mães em luto (Bousso et al., 2012).

A presente investigação apresenta, contudo, algumas limitações que devem ser tidas em conta. A dimensão da amostra ($N = 11$), apesar de ter permitido o alcance da saturação teórica, não era equilibrada no sentido em que existiam mais participantes que tinham perdido os filhos por morte inesperada ($n = 8$) em relação à morte por doença prolongada ($n = 3$). A heterogeneidade na constituição familiar de cada participante também era evidente, o que pode influenciar a forma como as participantes percecionavam o apoio recebido fora do mundo virtual, influenciando assim uma maior ou menor utilização do *Facebook*. Apesar destas limitações, esta investigação é pertinente devido à escassez de estudos sobre a utilização das redes sociais por mães em luto, e à urgência de se entender o facto de o luto ser vivenciado cada vez mais nas redes sociais, nomeadamente no *Facebook*.

Em investigações futuras seria útil estudar a implicação que os meios de comunicação no ciberespaço têm nos processos de luto destas mães, pois em caso de

mortes inesperadas (e.g., acidentes) surgem muitas notícias que podem aumentar ainda mais o sofrimento destas mães devido a comentários inapropriados por parte dos cibernautas ou a notícias que distorcem a realidade dos factos. Seria igualmente importante investigar de que forma as redes sociais podem ter um papel relevante na intervenção terapêutica, podendo surgir novos métodos de intervenção para estas situações específicas de mães enlutadas.

Como nota final seria útil que o próprio *Facebook* tivesse uma definição que permitisse que todas as publicações realizadas em vida, assim como as que surgem após a morte por parte dos outros utilizadores, fossem agrupadas em algum formato. Tal permitiria que, caso os familiares mais próximos quisessem cancelar as contas dos seus entes queridos, ficassem com um documento ao qual poderiam recorrer sempre que sentissem necessidade. Este aspeto permitia que não se perdessem as recordações e que o falecido não continuasse vivo virtualmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcão, M. (2000). *(Des)Equilíbrios Familiares*. Coimbra: Quarteto.
- Alarcão, A., Carvalho, M., & Pelloso, S. (2008). The death of a young son in violent circumstance: understanding the experience of the mother. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 16 (3), 341-347.
- Ariés, P. (2012) *História da Morte no Ocidente*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Arnold, J. & Gemma, P. (2008). The continuing processo f parental grief. *Death Studies*, 32, 658 – 673 doi: 10.1080/07481180802215718
- Atting, T. (2004). Meanings of death seen through the lens of grieving. *Death Studies*, 28, 341-360.
- Barbosa, A. (2014). Complicações do luto. In A. Barbosa (Ed). *Contextos de luto*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
- Barbosa, A. (2010). Processos de luto. In A. Barbosa & I. Neto (Eds). *Manual de Cuidados Paliativos*. Lisboa: Núcleo de Cuidados Paliativos/Centro de Bioética/Faculdade de Medicina de Lisboa (cap. 28, pp 487-532)
- Bittencourt, A., Quintana, A. & Velho, M. (2011). A perda do filho: luto e doação de órgãos. *Estudos de Psicologia*, 28 (4) 435-442
- Bonanno, G. A. & Kaltman S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21, 705-734
- Bousso, R., Ramos, D., Frizzo, H. & Santos, M. (2012). A prática do luto interativo no facebook. Simsocial. Simpósio em tecnologias digitais e sociabilidade.
- Bowlby, J. (2004). *Perda, tristeza e depressão. Apego e perda*. São Paulo: Martins fontes
- Brandão, F. (2009). *A repercussão da morte de um filho na organização e estrutura familiar: uma revisão de literatura*. Recuperado em 2 setembro, 2014 de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0184.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Brown, F. H. (1995) O impacto da morte e da doença grave sobre o ciclo de vida familiar. In: Carter, B.; McGoldrick, M. *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. (pp. 393-414) Porto Alegre: Artmed
- Chozzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais: evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*, 16, 221-236
- Davies, R. (2004). New understandings of parental grief: literature review. *Journal of Advanced Nursing* 46, (5), 506-513
- DeGroot J. & Carmack, H. & (2013). “It may not be pretty, but it’s honest”: examining parental grief on the callapitter blog. *Death Studies*, 37, 448–470. doi: 10.1080/07481187.2011.649940
- Delalibera, M. (2014). In A. Barbosa (Ed). *Contextos de luto*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
- Freud, S. (1976) Luto e Melancolia. In: *Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud*. Standart Brasileira (Ed.). Rio de Janeiro: Imago.
- Gurgel, W., Kovács, M., Mochel, E., Nakasu, C. & Portugal, P. (2011). Luto virtual: o processo de elaboração do luto no ciberespaço. *Cadernos de Pesquisa*., 18, 1, 7-16. Recuperado em 27 agosto, 2014, de <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/cadernosdepesquisa/article/view/411/261> - 5.8.2014
- Imber-Black, E. (1995). Transições idiossincráticas de ciclo de vida e rituais terapêuticos. In: Carter, B.; McGoldrick, M. *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. (pp. 131-143) Porto Alegre: Artmed.
- Joinson, A. (2008). “Looking at”, “looking up” or “keeping up with” people? Motives and uses of facebook. Recuperado em 28 agosto, 2014, de http://digitalintelligencetoday.com/downloads/Joinson_Facebook.pdf
- Klass, D. (1999). *The spiriual lives of bereaved parents*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Kovács, M. J (1992). *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do psicólogo

- Mazzotti, A. (1996). O debate atual sobre os paradigmas de pesquisa em educação. *Cadernos de Pesquisa*, 96, 15-23. Recuperado em 12 outubro, 2015, de <http://publicacoes.fcc.org.br/ojs/index.php/cp/article/view/810/820>
- McEwen, R. & Scheaffer, K. (2013). Virtual mourning and construction on facebook: here are the terms of use. *Bulletin of Science, Technology & Society*, 33, 64-75. doi: 10.1177/0270467613516753
- Miles, M. S. (1984). Helping adults mourn the death of a child. In H. Wass & C. A. Corr (Eds.), *Childhood and death* (pp. 219–241). Washington, DC: Hemisphere Publishing Corp.
- Mueller, L. (2014). Memorial facebook. Meu epitáfio e minha página. As representações da morte no ciberespaço. *Revista Uninter de Comunicação*, 2, 2, 126-143. Recuperado em 8 Agosto, 2014, de: <http://uninter.com/revistacomunicacao/index.php/revistacomunicacao/article/view/544/307> 5.8.2014
- Oliveira, J., & Lopes, R. (2008). O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. *Psicologia em Estudo*, 13, 2, 217-221
- Pantti, M. & Sumiala J. (2009). Till death do us join: media, mourning rituals and the sacred centre of the society. *Media, Culture & Society*, 31, 1, 119-135. doi: 10.1177/0163443708098251
- Parkes, C. M. (1966) *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus,
- Parkes C.M. (1970) Seeking and finding a lost object. Evidence from recent studies of the reaction to bereavement. *Social Science and Medicine*, 4, 187–201.
- Presa, J. (2014). Luto e perdas ao longo da vida. In A. Barbosa (Ed). *Contextos de luto*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
- Riley, L., Lamontagne, L., Hepworth, J., & Murphy, B. (2007). Parental grief responses and personals growth following the death of a child. *Death Studies*, 31, 277 – 299. doi: 10.1080/07481180601152591
- Shapiro, E. (2001). Grief interpersonal perspective: theories and their implications. In Stroebe, Hansson, & Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research: Coping, consequences and care* (cap. 14. pp. 301–327). Washington, DC: American Psychological Association.

- Schaefer, J. A. & Moos, R. A. (2001). Bereavement experiences and personal growth. In Stroebe, Hansson, & Stroebe (Eds.), *Handbook of bereavement research: Coping, consequences and care* (pp. 145–167). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schwab, R. (1996). Gender differences in parental grief. *Death Studies*, 20, 103-113
- Silva, D.R. (2009). Famílias e situações de luto. In: Osorio, L.C.; Valle, M.E.P. *Manual de terapia familiar* (pp. 376-398) Porto Alegre: Artemed.
- Worden J.W. (2003) *Grief Counselling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner*, 3. Brunner-Routledge, East Sussex.

APÊNDICE A
QUESTIONÁRIO SCIODEMOGRÁFICO

Nome fictício do participante: _____ *(a inserir pela investigadora)*

Informações pessoais

Idade:

Nacionalidade:

Área de residência:

Habilitações literárias:

Profissão:

Crenças religiosas:

Genograma familiar

Outros

Ano da morte do filho:

Idade (no momento da morte):

Causa da morte

☐ Por doença prolongada

☐ Acidental

APÊNDICE B

GUIÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Guião da entrevista

Blocos temáticos	Objetivos gerais	Objetivos específicos	Memória	Questões
I. Informação	1. Apresentar a investigadora 2. Pedir autorização para gravar a entrevista 3. Explicar o objetivo do estudo e as condições subjacentes à investigação 4. Leitura e assinatura do consentimento informado	3.1 Explicar os objetivos, a duração e o conteúdo da entrevista 3.2 Garantir a confidencialidade 3.3 Informar sobre a hipótese de não resposta 3.4 Assegurar os esclarecimentos de dúvidas da participante	*Agradecer à participante a colaboração e disponibilidade	
II. Informações sobre o filho	1. Abordar características do filho e da relação mãe-filho	1.1 Conhecer algumas características gerais do filho 1.2 Conhecer a relação entre mãe e o filho 1.3 Explorar alguns momentos importantes que tenha partilhado com o filho	*É importante existir um momento de quebra-gelo em que se começa a falar sobre o filho, mas nada ainda de muito	Quer-me falar um bocadinho sobre o seu filho? Como é que ele era? O que gostava? Qual a melhor palavra que descreve o seu filho? Como é que era a vossa

			específico.	relação mãe-filho? Quais os melhores momentos que guarda consigo e que tenham passado juntos?
III. Condições da morte do filho	1. Obter pormenores da morte 2. Conhecer as reações imediatas à morte	1.1 Conhecer as causas (acidental ou por doença prolongada) 2. 1 Explorar os sentimentos associados a este momento		Pode-me explicar quais foram as causas da morte do X? Do que se recorda, o que sentiu/como reagiu quando teve conhecimento da morte?
IV. Recursos no processo de luto	1. Quais os recursos utilizados	1.1. Explorar perceções, sentimentos, emoções durante o processo de luto e a sua evolução 1.2 Conhecer as estratégias de coping		Como passou a ser a vida depois da morte do x? Quais foram os seus recursos (internos/pessoais), o que é que a ajudou a continuar/estratégias utilizadas?
V. Apoio social	1. Averiguar o apoio social recebido 2. Explorar o impacto do apoio	1.1 Identificar o tipo de apoio e evolução do mesmo 2.1 Averiguar a necessidade e utilidade percebida de apoio recebido		Como é que foi apoio no momento/altura da morte? Como é que este apoio era importante para si? Como se foi modificando ao longo dos tempos o apoio?

<p>VI. Utilização do Facebook</p>	<p>1. Averiguar a atividade no Facebook relacionada com a morte e explorar percepções e sentimentos associados a esta partilha nesta rede social</p>	<p>1.1 Identificar tipo(s) de atividade(s) nas redes sociais: publicações no próprio mural, no mural do filho ou criação de uma página de homenagem</p> <p>1.2 Conhecer a data de criação da página de homenagem e motivos subjacentes *</p> <p>1.3 Perceber o tempo de decisão da manutenção/desativação da conta da rede social e motivos subjacentes *</p> <p>1.4 Averiguar a frequência de comentários e partilhas e o seu conteúdo, por parte dos outros utilizadores</p> <p>1.5 Identificar os sentimentos e as motivações para as partilhas das mães e o tipo de respostas às partilhas**</p> <p>1.6 Inferir padrões de partilha (datas especiais, temas específicos, etc.)</p> <p>1.7 Explorar a percepção de apoio recebido na rede social **</p>	<p>*Antes de iniciar as perguntas fazer esta explicação “uma das razões para a sua participação neste estudo tem que ver com a utilização que faz do Facebook”</p> <p>* Caso se aplique</p> <p>** Percepção positiva ou negativa</p>	<p>*Antes da morte do x de que forma utilizava o Facebook?</p> <p>Quanto tempo se passou entre o momento da morte e a sua 1ª utilização do Facebook?</p> <p>Após a morte do x, houve muita atividade na sua página? Gosta só de ler ou de postar? Se sim que tipo de post faz (imagens, vídeos, textos)?</p> <p>O que aconteceu à conta do x?</p> <p>O que sente ao ver atividade no face do seu filho?</p> <p>Qual é o significado para si destas partilhas e do feedback?</p> <p>A atividade tem alterado a memória do seu filho?</p> <p>Conhece as regras do Facebook em relação à morte de um membro?</p>
---	--	--	--	---

				Quais são os seus pensamentos e comentários sobre o Facebook que é utilizado num momento tão triste?
VII. Finalização	<p>1. Agradecer à participante</p> <p>2. Obter possíveis informações que não tenham sido abordadas</p>	<p>1.1 Agradecer à participante a colaboração, a disponibilidade e o contributo para a investigação</p> <p>2.1 Perguntar à participante se quer acrescentar algo que julgue relevante</p> <p>2.2 Perguntar à participante se existe alguma questão que queira esclarecer ou fazer alguma sugestão</p>		<p>Como acha que o seu filho gostava de ser recordado?</p> <p>O que é que ele deixou de bom durante a sua passagem pela vida?</p>

APÊNDICE C
CARTA PARA AS INSTITUIÇÕES

Carta a entregar às associações APELO e Laços Eternos

O meu nome é Diana Perluxo e estou a terminar o Mestrado em Psicologia na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa (FPUL). Gostaria de vos dar a conhecer a minha tese que estou a desenvolver de momento, sobre a utilização do facebook no luto parental, sob orientação da Professora Rita Francisco, docente da FPUL.

Sabemos que a perda de um filho é dos aspetos mais traumáticos de vida e uma das formas de luto mais difícil de ser fazer. No entanto, a forma como encaramos a morte tem vindo a mudar e cada vez mais utilizamos as redes sociais para partilhar o que sentimos, sendo importante estudar se estas novas manifestações de luto podem ser benéficas para pais que passam por uma experiência de vida tão dolorosa.

Neste sentido, vimos por este meio pedir a colaboração da Associação Laços Eternos e a autorização para divulgar o projeto numa reunião de apoio a pais que se realize em breve na vossa Associação, de forma a recrutar mães (idade igual ou superior a 18 anos, com domínio da língua portuguesa, com utilização frequente do facebook e a causa da morte não pode ter sido suicídio) que tenham perdido um filho. Serão realizadas entrevistas com as mães de forma a aprofundar alguns aspetos desta triste perda e perceber como se sentem ao partilhar e ver as partilhas realizadas pelos outros utilizadores no facebook.

O presente estudo pode não trazer benefícios diretos para as participantes, no entanto, futuras mães que passem pelo mesmo processo podem vir a beneficiar com os resultados finais do estudo. Os resultados do presente estudos podem ser divulgados depois da apresentação pública da tese, para serem posteriormente publicados junto da vossa associação caso desejem.

Para esclarecimentos adicionais sobre o projeto podem contactar-me através do contato de e-mail dianarperluxo@gmail.com ou telemóvel 914713872.

Agradecendo desde já a vossa colaboração, com os meus melhores cumprimentos,

Diana Perluxo

APÊNDICE D
CONSENTIMENTO INFORMADO

Consentimento Informado

A presente entrevista está integrada numa investigação de mestrado da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, a ser realizada pela aluna Diana Perluxo sob orientação da professora Rita Francisco. Tem como principais objetivos explorar de que forma o facebook pode ter um contributo positivo ou negativo para o processo de luto parental, tendo em conta que existem pontos a favor e contra a utilização do mesmo no que toca aos processos de luto virtuais. Durante a entrevista serão abordados aspetos relacionados com as condições de morte do filho, o processo de luto, a utilização do facebook e o apoio social. Para além da entrevista, será solicitado o preenchimento de um questionário sociodemográfico de forma a poder caracterizar os participantes.

Cada participante será entrevistado apenas uma vez, tendo a entrevista uma duração entre 60 a 90 minutos, podendo desistir ou recusar-se a responder a qualquer momento. Proceder-se-á a um registo áudio, para facilitar a transcrição dos dados, que será eliminado após a conclusão do estudo.

Todos os dados fornecidos nesta entrevista são confidenciais, sendo apenas acedido pela investigadora responsável pela investigação.

As conclusões desta investigação serão apresentadas pela investigadora na defesa pública da tese de mestrado assim que estiver concluída, podendo ser apresentadas aos participantes e associações caso o desejem.

Caso esteja interessada em colocar alguma dúvida acerca desta investigação, pode contactar a investigadora através do endereço de e-mail dianarperluxo@gmail.com.

Aceito participar neste estudo e que a entrevista seja gravada em áudio ☐

(rúbrica)

(data)

APÊNDICE E
SISTEMA HIERÁRQUICO DE CATEGORIAS

Categorias	Fontes	Referências
Morte Aspetos que estão relacionados com a morte	0	0
Antes da morte Trata-se de conversas entre as mães e os filhos ou apenas alguns aspetos que faziam pensar que a morte poderia estar eminente	7	28
Pensamentos e Premonições Situações que antecipavam a morte como sonhos das mães e pressentimentos tanto das mães como dos filhos.	4	13
Desejo dos falecidos Conversas ainda em vida sobre a morte e hipóteses caso algo acontecesse. O que fazer com os pertences e com o corpo, assim como gostavam que fosse a cerimónia.	4	12
Despedida Despedidas entre as mães e os seus filhos quer ainda em vida, como no caso de doença, quer já depois da morte quanto mais que não seja na presença do corpo.	1	3
Sentimentos imediatos Sentimentos vividos no momento da morte e quando as mães receberam a notícia.	10	32
Desespero Comportamentos fora do normal.	5	5
Negação Pensar que não é verdade.	6	9
Choque Apatia.	7	8
Revolta Por ter acontecido.	7	8
Raiva Direcionada contra algo ou alguém.	3	3
Culpa Por não conseguir evitar. Impotência.	2	5
Alívio Por saber que não houve sofrimento ou que foi melhor assim.	3	3
Confusão Não saber o que fazer e como aconteceu.	3	4
Após a morte Depois da morte de um filho muitas coisas mudam, sendo importante analisar quais os recursos utilizados para lidar com a perda, as estratégias que se criaram para dar continuidade à vida, assim como os pensamentos mais recorrentes após um episódio de morte, a espiritualidade e as alternativas encontradas para lidar com a perda.	11	207
Recursos Recursos internos ou externos que foram determinantes para ajudar a continuar nesta fase.	11	114
Trabalho	4	7

Maior dedicação trabalho como refúgio		
Cuidar dos outros Ter indivíduos que estão sob a sua responsabilidade	7	15
Apoio social Apoio recebido e em que momentos	11	55
Fontes de apoio Pessoas que prestaram apoio	11	53
Amigos da mãe Amigos apenas da mãe	8	18
Amigos dos filhos Amigos apenas dos filhos	9	18
Associações de pais em luto Apoio de outros pais que passaram pela mesma situação	6	11
Colegas de trabalho Apoio recebido no local de trabalho	2	5
Família alargada Apoio recebido da família alargada	6	8
Família nuclear Apoio recebido na família nuclear	7	8
Psicólogos Apoio recebido por profissionais	2	4
Momento Apoio recebido no momento da morte e alteração ao longo dos tempos	10	18
Curto prazo No momento da morte e nos primeiros 12 meses	5	5
Longo prazo Apoio recebido após os primeiros 12 meses	7	14
Medicamentos Ação medicamentosa que ajuda a lidar com a dor momentânea e prolongada	3	4
Espiritualidade- fé Crença das mães que os filhos mesmo não estando presentes fazem manifestações e que estão com elas.	10	46
Manifestações Movimentação de objetos.	8	16
Manipulação de pensamentos Ações que são tomadas e atribuídas a manipulações por parte dos filhos para que aconteçam.	5	6
Dar sentido a pequenas coisas Pensar que em pequenos acontecimentos do quotidiano são manifestações dos filhos.	5	12
Crença na vida depois da morte Acreditar que se tratou apenas da morte do corpo, que existe vida além da morte	9	19
Revolta contra Deus Deixar de acreditar em Deus ou ganhar revolta	5	7

contra ele. Ligado também a deixar de acreditar na religião.		
Estratégias de coping Movimentos efetuados pelas mães para lidarem com a situação da perda e ausência do filho.	11	60
Homenagens Todo o tipo de ação que seja para recordar e homenagear o filho.	7	15
Ausentar-se do espaço físico Viagens, mudar de casa, dificuldade em estar em espaços que eram partilhados com o falecido.	8	18
Pensar que os filhos estão presentes Acreditar que os filhos continuam presentes e agir de acordo com o que acham que os filhos gostavam.	8	19
Isolamento social Necessidade de se isolar das outras pessoas para não sofrer com comentários por parte dos outros ou por não poder falar sobre os filhos.	6	8
Escrever Utilizar a escrita como forma de expressão sentimentos e de ter uma ligação com os filhos.	4	5
Pensamentos Pensamentos mais recorrentes e forma de ver a vida	11	55
Perda do sentido da vida Perda de perspetivas futuras e falta de motivos para continuar a viver.	10	23
Banalização da morte-problemas Como passaram por uma morte tão trágica deixam de ver as outras como tão relevantes, assim como os problemas.	5	6
Procura de explicações Procura incessante de explicações sobre as causas da morte, leitura dos relatórios das autopsias.	7	11
Outros Alucinações, sonhos.	7	18
Pertences do falecido Decisões tomada acerca do que pertencia ao falecido	8	14
Facebook Rede social utilizada como forma de fazer o luto	11	39
Funções Funções identificadas para a utilização no processo de luto	11	63
Recordar o filho(a) Publicações realizadas pelas mães e possibilidade de aceder à conta que pertencia ao filho e ver a atividade da conta após a morte deste, com as partilhas realizadas pelos amigos.	6	13
Aceder a informação sobre o filho Ter acesso a conteúdos que estão disponíveis no perfil dos filhos.	7	11

Informação pública Visíveis para todos os utilizados	5	7
Informação privada Vivíveis apenas com a entrada na conta do filho através da password.	3	4
Receber apoio Apoio recebido através do Facebook quer seja com “gostos”, comentários, conversas no chat.	10	26
Amigos da mãe Demonstrações de apoio de amigos apenas da mães.	7	11
Amigos do filho(a) Demonstração de apoio de amigos dos filhos	8	15
Mães em luto Demonstração de apoio de mães que tenham passado pela mesma situação.	7	15
Homenagear Todo o tipo de ação que seja para recordar e homenagear o filho através do Facebook.	6	13
Identificação com outras mães Perceção de que as mães em luto não estão sozinhas e que muitas outras mães passam pelo mesmo, sendo esta identificação feita através dos “gostos” de várias mães em conteúdos partilhados nas páginas das associações, ou por “gostos” colocados apenas nas páginas, assim como a partilha de histórias	10	23
Expressar sentimentos Expressão daquilo que as mães sentem através de publicações no <i>Facebook</i> .	4	10
Partilhas Partilhas realizadas pelas mães em vários momentos, de vários tipos e em várias contas	11	36
Mural Partilhas realizadas nos murais	9	23
No mural da mãe Partilhas realizadas pelas mães no próprio mural.	8	12
No mural do filho(a) Partilhas realizadas pelas mães no mural dos filhos.	5	12
Página de homenagem Partilhas realizadas pelas mães em páginas de homenagem	1	2
Tipo de partilhas Quais os tipos de partilhas mais realizados nos murais	11	24
Fotos Fotos ou imagens que relembrem o filho e que sejam da sua autoria ou de outros, mas que expressem o que sentem.	10	17
Comentários Frases, textos criados pelas próprias ou criados por outros, mas com as quais as mães se identificam.	8	17

Músicas Músicas dedicadas aos filhos ou que eles gostavam em vida.	4	4
Conta do filho(a) Estado atual da conta.	0	0
Ativa Se continua ativa e se é possível aceder.	7	13
Desativa Se foi cancelada.	1	1
Página memorial Se foi criada alguma página memorial dedicada ao falecido.	2	2
Aspetos negativos Aspetos considerados como negativos da utilização do Facebook.	7	16
Impessoal Qualquer pessoa consegue aceder ao perfil da mãe poder aperceber-se quase automaticamente que se trata de uma mãe em luto, pelo tipo de partilhas existentes.	3	8
Ausência de contato físico Contacto pessoal quase inexistente, assim como a falta de diálogo direto para a partilha de experiências.	2	3
Comentários desagradáveis Podem existir por parte dos outros utilizadores direcionados para as publicações realizadas pelas mães, ou partilhadas espontaneamente no perfil do falecido, e ainda a presença de interpretações incorretas de alguns comentários por parte das mães.	4	7
Exposição de imagens e conteúdos Partilha de conteúdos que as mães não queriam ver partilhadas.	1	1
Exagero no número de partilhas Partilha constantes várias vezes ao dia ou todos os dias.	1	1
Aspetos positivos Aspetos que as mães consideram como positivos com a utilização do Facebook.	9	23
Bem-estar Bem-estar associado a todas as funções do Facebook.	6	14
Confirmação de que o filho(a) era amado por outros Através das partilhas realizadas pelos outros utilizadores e no feedback que é dado às mães e que são considerados como manifestações de que os filhos eram amados e que não são esquecidos.	8	13